

3月きゅうしょくこんだて表



和歌山市立岡崎 小学校 B-6ブロック

ぎゅうにゅうはあかのたべもの

パン・ごはんはきいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからのもとになる (きいろのたべもの)	
2	月	ごはん	○	ちらしずし	あぶらあげ かまぼこ こうやどうふ きざみのり	たけのこ にんじん きぬさや	さとう	
				いかのてんぷら	いかのてんぷら		あぶら	
				すましじる	ちくわ	しめじ だいこん みつば	てまりふ	
				ひなあられ			ひなあられ	
ひなまつりの献立です。ちらしずしの具をごはんに混ぜて、刻みのりをかけて食べましょう。								
3	火	パン	○	だいこんのクリームに	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	だいこん はくさい たまねぎ にんじん	さといも	
				わかめサラダ	わかめ	キャベツ とうもろこし	さとう ごまあぶら	
4	水	ごはん	○	あんかけうどん	とりにく あぶらあげ	ほしいたけ あおねぎ だいこん えのきたけ しょうが	うどん でんぷん	
				ひらてんとはくさいのいたためもの	ひらてん	はくさい にんじん もやし	でんぷん あぶら	
				ひじきのり	ひじきのり			
5	木	こくとうパン	○	とりにくのうめずあげ	とりにく		でんぷん あぶら	
				やさいのごまドレッシング		キャベツ みずな もやし	ごま さとう あぶら	
				はるさめスープ	ベーコン	にんじん だいこん はくさい	はるさめ ごまあぶら	
6	金	ごはん	○	ぶたキムチどん	ぶたにく あぶらあげ	しょうが はくさいキムチ たまねぎ にはくさい	さとう あぶら ごまあぶら ごま	
				だいこんサラダ		だいこん キャベツ みずな	さとう	
				プリン			プリン	
9	月	ごはん	○	かんとうに	とりにく ぎゅうにゅう あつあげ ちくわ	こんにゃく だいこん にんじん	じゃがいも さとう	
				ゆかりあえ		キャベツ こまつな あかじそ		
				うめぼし		うめぼし		
10	火	パン	○	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ		あぶら	
				ポイルブロッコリー		ブロッコリー		
				ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ トマト(かん)	じゃがいも しろいんげんまめ さとう	
11	水	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも あぶら	
				フルーツヨーグルト	ヨーグルト かんてん(かん)	みかん(かん) おとう(かん) パイン(かん)	ナタデココ さとう	
12	木	パン	○	にくだんごとはくさいのもの	にくだんご	はくさい たまねぎ にんじん しめじ しょうが こまつな	はるさめ	
				フライビーンズ	だいず		でんぷん あぶら さとう	
				いちごジャム			いちごジャム	
13	金	せきはん	○	くじらのたつたあげ	くじらにく	しょうが	でんぷん こむぎこ あぶら	
				ごまあえ		ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう ごま	
				みそしる	とうふ みそ	だいこん しめじ あおねぎ		
ちきん ちしゅう ひ こんだて 地産地消の日の献立です。ごまあえのほうれんそうとキャベツ、みそ汁の大根と青ねぎが和歌山市内産の野菜です。 そつぎょう こんだて あずき い た せきはん いわ ひ た 卒業おめでとう献立です。小豆を入れてごはんを炊く赤飯はお祝いの日に食べます。鯨の竜田揚げは和歌山の給食ならではのメニューです。								
16	月	ごはん	○	しろみざかなのこみあげ	ホキ	しょうが	あぶら でんぷん こむぎこ さとう	
				こんぶあえ	しおこんぶ	はくさい こまつな		
				こんさいじる	とりにく みそ	だいこん にんじん ごぼう れんこん あおねぎ	さといも	
17	火	パン	○	ミートスパゲティ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんじん しめじ たまねぎ トマトピューレ	スパゲティ オリーブゆ	
				グリーンサラダ		キャベツ ブロッコリー	さとう	
				いちごジャム			いちごジャム	
18	水	ごはん	○	ほねくのいそべあげ	ほねく あおのり		こむぎこ あぶら	
				はりはりあえ		きりぼしだいこん こまつな	さとう	
				かきたまじる	たまご とうふ	えのきたけ あおねぎ	でんぷん	
19	木	パン	○	てりやきハンバーグ	ハンバーグ		さとう でんぷん	
				ポイルキャベツ		キャベツ		
				コーンスープ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし クリームコーン	じゃがいも	
23	月	卒業式						
24	火	終業式						

* 材料の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

栄養所要量の基準	エネルギー	タンパク質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの	エネルギーの	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650	13~20%	20~30%		350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上

