

3月きゅうしょくこんだて表



令和3年 和歌山市立 岡崎 小学校

きゅうにゆうはあかいのたべもの

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ものになる (あかいのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからのものになる (きいろのたべもの)
1	げつ月	ごはん	○	ぎゅうどん	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう
				ポンずあえ		いとこんにやく	
2	か火	パン	○	ポークピーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん にんじん	じゃがいも あぶら
				ごぼうサラダ		ごぼう にんじん キャベツ	さとう あぶら ごま
				ジャム			いちごジャム
3	すい水	ごはん	○	ちらしずし	あぶらあげ かまぼこ こうやどうふ のり	たけのこ にんじん ほししいたけ いんげん	さとう
				いかのてんぷら	いかのてんぷら		あぶら
				てまりふのすましじる	とうふ	たまねぎ みずな エリンギ	ふ
				ひなあられ			ひなあられ
<p>今日は女の子の節句をお祝いして【ひなまつりのこんだて】です。ちらしずしの具を白いごはんと混ぜていただきます。</p>							
4	もく木	こくとうパン	○	にくだんごとキャベツのもの	にくだんご	キャベツ にんじん つちしょうが あおねぎ	はるさめ さとう
				フライピーンズ	だいず	ほししいたけ	でんぶん あぶら さとう
<p>今日のパンには黒糖が入っています。ほんのりと甘くやわらかいです。</p>							
5	きん金	ごはん	○	わかめごはん	わかめ		
				みそラーメン	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ あおねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら
				はくさいのいためもの	ひらてん	はくさい しめじ つちしょうが	でんぶん あぶら ごまあぶら
8	げつ月	ごはん	○	しろみざかなのうめソース	しろみざかな	ばいにく	こむぎこ でんぶん あぶら さとう
				こんぶあえ	しおこんぶ	はくさい	
				のっぺいじる	とりにく	こんにやく だいこん みずな しめじ	さとも でんぶん
9	か火	パン	○	タツカンジョン	とりにく	にんにく	こむぎこ でんぶん あぶら さとう
				ナムル		もやし	さとう ごまあぶら
				もずくスープ	もずく いかまぼこ	しめじ チンゲンサイ	
10	すい水	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく	じゃがいも あぶら さとう
				ばいにくあえ		だいこん みずな ばいにく	さとう
11	もく木	パン	○	ハンバーグのトマトソース	ハンバーグ	トマト(かん) ブルーンペースト たまねぎ	さとう あぶら でんぶん
				こふきいも			じゃがいも
				しろいんげんまめのスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	あぶら しろいんげんまめ
12	きん金	せきはん	○	トンカツ	トンカツ		あぶら
				ゆでキャベツ		キャベツ	
				みそじる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	さつまいも
<p>今日は6年生の【卒業おめでとう献立】です。赤飯は小豆を入れて炊いたごはん、お祝いの日に食べます。</p> <p>また、この日は「地産地消の日の献立」でもあります。和歌山市内産のキャベツを使っています。</p>							
15	げつ月	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら
				グリーンサラダ		キャベツ きゅうり	さとう
				デザート			アセロラゼリー
16	か火	パン	○	フィッシュバーガー	しろみざかなフライ	キャベツ	あぶら タルトソース
				コーンポタージュ	ベーコン きゅうりにゆう	たまねぎ にんじん とうもろこし	あぶら
						コーンクリーム(かん) パセリ	
<p>よこにきりこみをいれたパンにタルタルソースをかけたしろみざかなフライとゆでキャベツをはさんでフィッシュバーガーにして食べましょう</p>							
17	すい水	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ	くじらにく	にんにく つちしょうが	さとう でんぶん あぶら
				ゆかりあえ		はくさい あかじそ	
				こんさいじる	ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう れんこん しろねぎ	
<p>そつぎょうしき</p>							
19	きん金	ごはん	○	こうやどうふのたまごじ	こうやどうふ たまご	たまねぎ にんじん いんげん	さとう
				ハリハリあえ		きりほしだいこん きゅうり	さとう あぶら ごま
				じゃこのいためもの	ちりめんじゃこ		さとう
22	げつ月	ごはん	○	マーボーどうふ	とうふ とりにく あかみそ	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ	あぶら ごまあぶら でんぶん
				チンゲンサイのサラダ	ひじき	チンゲンサイ とうもろこし	さとう
23	か火	パン	○	マカロニのクリームに	とりにく きゅうりにゆう	たまねぎ にんじん しめじ	マカロニ あぶら
				りんごサラダ		キャベツ きゅうり りんご	さとう
<p>しゅうぎょうしき</p>							

* 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。

学校給食摂取基準	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	20g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