

# 3月きゅうしょくこんだて表



A-2ブロック

和歌山市立四箇郷小学校

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)	おもにエネルギーの もとになる (きいろのたべもの)				
1	火	ごはん	○	かきあげ にゅうめんじる	ちくわ とりにく	たまねぎ にんじん にんじん はくさい あおねぎ ほししいたけ	じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう そうめん				
2	水	こくとうパン	○	はくさいのクリームに ツナごまサラダ	ぶたにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう ツナ	はくさい だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー もやし	ごま さとう				
3	木	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 ほししいたけ にんじん きぬさや	さとう				
				いかてん	いかてん		あぶら				
				はまぐりのすましじる	とうふ はまぐり	しめじ みつば	てまりふ				
				ひなあられ		ひなあられ					
<p>「ひな祭りの献立」です。こどもの健やかな成長を願う行事です。</p>											
4	金	ごはん	○	キムチチャーハン	ぶたにく	にんにく しょうが はくさいキムチ	ごまあぶら ごま さとう				
				あげぎょうざ	ぎょうざ		あぶら				
				ゆずかあえ		だいこん キャベツ ゆずかじゅう	さとう				
				ちゅうかスープ	ベーコン とうふ	にんじん チンゲンサイ					
<p>「地産地消の日」です。今日の柚香和えの大根とキャベツは、和歌山市で栽培されました。</p>											
7	月	パン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ	もやし キャベツ にんじん たまねぎ	ちゅうかめん あぶら				
				ミニアメリカンドッグ	ウインナー		ホットケーキミックス あぶら さとう				
				フルーツポンチ		おうとう (かん) みかん (かん) パイン (かん)	ナタデココ さとう				
8	火	ごはん	○	サーモンフライ	サーモンフライ		あぶら				
				こんぶあえ	しおこんぶ	はくさい にんじん					
				ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	もやし たまねぎ にんじん ごぼう あおねぎ					
9	水	パン	○	ハンバーグのデミグラスソース	ハンバーグ	たまねぎ しめじ	さとう でんぷん あぶら				
				こふきいも			じゃがいも				
				コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう					
10	木	せきはん	○	せきはん	あずき						
				くじらのたつたあげ	くじら	つちしょうが にんにく	でんぷん こむぎこ あぶら				
				しらたまいきりすましじる	かまぼこ  しょうが	ほししいたけ だいこん にんじん はくさい あおねぎ	しらたまだんご				
<p>「卒業おめでとう献立」です。赤飯は昔からお祝い事のときに食べます。和歌山県の給食ならではのくじらも味わってくださいね。</p>											
11	金	ごはん	○	ビビンバ	ぶたにく ぎゅうにく	つちしょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな もやし	あぶら ごま ごまあぶら さとう				
14	月	パン	○	とりにくのからあげ	とりにく	つちしょうが にんにく	でんぷん あぶら				
				コーンポタージュスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	じゃがいも				
				さばとさといものこうみあげ	さば	つちしょうが あおねぎ	でんぷん こむぎこ さといも あぶら さとう				
15	火	ごはん	○	みそじる	とうふ あぶらあげ みそ	はくさい しめじ あおねぎ					
				とんこつラーメン	ぶたにく とうにゅう	はくさい もやし にんじん あおねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら				
				てづくりチャーシュー	ぶたにく	つちしょうが にんにく	さとう				
16	水	パン	○	ブロッコリーのサラダ	ツナ	キャベツ ブロッコリー	ノンエッグマヨネーズ さとう				
				カレーライス	ぶたにく  しょうが	つちしょうが たまねぎ にんじん しめじ いんげん	じゃがいも あぶら				
				ヒレカツ	ヒレカツ		あぶら				
17	木	ごはん	○	くだもの		いちご					
				<p>18 金 <b>そつぎょうしき 卒業式</b></p>							
				<p>21 月 <b>しゅんぶん ひ 春分の日</b></p>							
22	火	ごはん	○	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ あかだしみそ	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ たけのこ にんにく	あぶら ごまあぶら でんぷん				
				ゆかりあえ		はくさい にんじん					
23	水	パン	○	ホットドッグ(カレーキャベツ)	フランクフルト	キャベツ	さとう あぶら				
				たまごスープ	たまご とうふ	えのきたけ はくさい にんじん	でんぷん				
24	木	<p>24 木 <b>しゅうぎょうしき 終業式</b></p>									

\* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギー の	脂肪 エネルギー の	食塩相当量 2.0g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650	13~20%	20~30%		350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上