

# 3月 きゅうしょくこんだて表

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの

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 (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
1	きん 金	ごはん	○	チキンなんばん (てづくりノンエッグタルタル ソース)	とりにく		でんぷん あぶら さとう
						たまねぎ にんじん パセリ たくあん	ノンエッグマヨネーズ さとう
				はるキャベツのスープ	ベーコン	キャベツ にんじん エリンギ ほうれんそう	
<p>【<small>ちさんちしゅう ひ</small>地産地消の日のこんだて】です。「キャベツ」と「ほうれんそう」は和歌山市内産のものを使用しています。 <small>わかやましなさいん しょう</small></p>							
4	げつ 月	パン	○	あげココアパン			あぶら (パン)
				ソーセージとやさいのスープに	ソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも
				コーンソテー	ベーコン	とうもろこし	あぶら
5	か 火	ごはん	○	かまあげしらす	かまあげしらす		
				きつねうどん	あぶらあげ とりにく	あおねぎ えのきたけ	さとう うどん
				ゆかりあえ		もやし こまつな あかしそ	
<p>かまあげしらすは、<small>わかやまけん みずあ</small>和歌山県で水揚げされたものです。たんぱく質やカルシウムが多く含まれています。和歌山県からいただきました。</p>							
6	すい 水	こくとう パン	○	クリームシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ブロccoli	じゃがいも あぶら
				パインサラダ		パイン (かん) キャベツ	さとう
7	もく 木	ごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	しょうが にんにく はくさいキムチ キャベツ こまつな	あぶら ごま さとう ごまあぶら
				ビーフンスープ	とりにく	もやし ちんげんさい ほししいたけ	ビーフン ごまあぶら
				きなこだんご	きなこ		しらたまだんご さとう
8	きん 金	ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	でんぷん あぶら
				きりぼしだいこんのふくめに	とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん いんげん	さとう
				みそしる	とうふ みそ	はくさい しめじ あおねぎ	
11	げつ 月	パン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ	たまねぎ キャベツ にんじん	ちゅうかめん あぶら
				フルーツポンチ	かんてん (かん)	みかん (かん) パイナップル (かん) もも (かん)	シャインマスカットゼリー さとう ナタデココ
12	か 火	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 ごまあぶら さとう (ごはん)
				あげぎょうざ	ぎょうざ		あぶら
				ワンタンスープ		たまねぎ にんじん あおねぎ もやし	ワンタン ごまあぶら
13	すい 水	パン	○	メンチカツバーガー	メンチカツ	キャベツ	あぶら さとう
				オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	あぶら
14	もく 木	せきはん	○	くじらのたつたあげ	くじらにく	しょうが にんにく	でんぷん あぶら
				ブロッコリーのツナマヨいため	ツナ	ブロッコリー にんにく	ノンエッグマヨネーズ さとう
				てまりふのすましじる	とりにく	にんじん えのきたけ ほうれんそう	ふ
				いちご		いちご	
<p>【<small>そつぎょう</small>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。皆さんと一緒に6年生の卒業をお祝いしましょう！</p>							
15	きん 金	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら
				ツナサラダ	ツナ	キャベツ にんじん	さとう
18	げつ 月	<b>卒業式</b>					
19	か 火	ごはん	○	そばろどんぶり	とりにく たまご	しょうが にんじん いんげん	さとう あぶら
				みそしる	とうふ みそ わかめ	えのきたけ だいこん あおねぎ	
20	すい 水	<b>春分の日</b>					
21	もく 木	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん いとこんにやく	じゃがいも あぶら さとう
				あぶらあげともやしのごますあえ	あぶらあげ	もやし こまつな	さとう ごま
22	きん 金	<b>終業式</b>					

※献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

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 13~20%以下	脂肪 エネルギー の20~30%以 下	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					350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25