

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ものとなる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)
3	げつ	パン	○	とりにくのレモンソース	とりにく	レモンかじゅう	でんぷん あぶら さとう
				ポイルキャベツ		キャベツ	
				マカロニスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん	じゃがいも マカロニ
4	か	ごはん	○	キムチチャーハン	ぶたにく	しょうが にんにく 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
				はるさめスープ	いとかまぼこ	にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	はるさめ
5	み	こくとうパン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん	ちゅうかめん あぶら
				フルーツポンチ		おうとう (かん) みかん (かん) パインアップル (かん)	ナタデココ シャインマスカットゼリー さとう
6	も	ごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	しょうが 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
				ちゅうかスープ	とりにく とうふ	にんじん チンゲンサイ しめじ	でんぷん ごまあぶら
				きなこもち	きなこ		しらたまだんご さとう
7	きん	ごはん	○	あじのこうみだれ	あじ	しょうが あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう
				ごまあえ		ほうれんそう キャベツ	さとう ごま
				かきたまじる	とりにく たまご	はくさい えのきたけ にんじん	でんぷん
<small>ちさんちしょう ひ こんだて</small> 「地産地消の日の献立」です。はくさい、キャベツは和歌山市内産のものを使っています。							
10	げつ	ココアあげパン	○	ココアあげパン			(パン) あぶら さとう ミルメーク
				ポトフ	とりにく ウィナー	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ だいこん	じゃがいも
				コーンソテー		とうもろこし	あぶら
11	か	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ	ホキ みそ		でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう
				ひじきまめ	ひじき だいず	にんじん いんげん	さとう
				さわにわん	ぶたにく	しろねぎ ごぼう だいこん にんじん みつば	
12	み	パン	○	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
				ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ とうもろこし	さとう あぶら
				コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	
13	も	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	さとう でんぷん あぶら
				にんじんシリシリ	ツナ	にんじん	ごま ごまあぶら
				みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ あおねぎ	
<small>そつぎょう こんだて</small> 「卒業おめでとう献立」です。お祝い事には赤飯を食べる風習があります。みなで6年生の卒業をお祝いしましょう！							
14	きん	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
				やさいのごまドレッシング		キャベツ こまつな にんじん	さとう あぶら ごま
				くだもの		いちご	
17	げつ	<small>そつぎょうしき</small> 卒業式					
18	か	ごはん	○	ちゅうかごもくいため	ぶたにく	しょうが はくさい たまねぎ にんじん しめじ たけのこ	ごまあぶら でんぷん
				わかめスープ	とりにく わかめ とうふ	もやし チンゲンサイ	
19	み	パン	○	ハンバーグのデミグラスソース	ハンバーグ		さとう
				ジャーマンポテト	ベーコン		じゃがいも あぶら
				ポパイスープ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう たまねぎ とうもろこし にんじん	
20	も	<small>しゅんぶん ひ</small> 春分の日					
21	きん	ごはん	○	そばろどんぶり (にくそばろ)	とりにく	しょうが にんじん いんげん	あぶら さとう
				そばろどんぶり (たまご)	たまご		あぶら さとう
				ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	はくさい もやし こんにゃく だいこん えのきたけ あおねぎ	
24	げつ	<small>しゅうぎょうしき</small> 終業式					

※天候等の都合により、献立(使用食品)を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 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	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	4.5以上

お知らせ:令和7年4月から牛乳のストローが廃止になり、牛乳パックの口を開けて飲むようになります。