

# 3 月 きゅうしょくこんだてひょう

A-2ブロック

和歌山市立四箇郷小学校

ぎゅうにゆうは、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)	
2	月	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん おうとう(かん) みかん(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう ナタデココ ゼリー(あまおう)	
3	火	ごはん	○	ちらしずし ひなまつりハンバーグ すましじる ひなあられ	あぶらあげ かまぼこ こうやどうふ きぎみのり はながたハンバーグ とうふ ちくわ	たけのこ ほしいたけ にんじん きぬさや みつば にんじん	さとう あぶら さとう でんぷん てまりふ ひなあられ	
3月3日は「ひなまつり」です。ひなまつりには、ひな人形や桃の花をかざってお祝います。								
4	水	こくとうパン	○	とんこつラーメン あぶらあげとキャベツのサラダ	ぶたにく とうにゆう あぶらあげ	にんにく もやし はくさい あおねぎ キャベツ こまつな	ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごまあぶら	
5	木	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ こんぶあえ みそしる	くじらにく しおこんぶ とうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが にんにく はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	さとう でんぷん あぶら	
6	金	ごはん	○	キムチチャーハン あげぎょうざ ちゅうかたまごスープ	ぶたにく ぎょうざ たまご	にんにく つちしょうが はくさいキムチ たまねぎ とうもろこし たけのこ はくさい	ごまあぶら ごま さとう あぶら	
今日は、「地産地消の日の献立」です。白菜は、和歌山市内で収穫されたものです。								
9	月	パン	○	しろみざかなフライ ボイルキャベツ コーンポタージュスープ	しろみざかなフライ ぎゅうにゆう	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	あぶら	
10	火	ごはん	○	きつねうどん ごまあえ	かまぼこ あぶらあげ	あおねぎ はくさい ほうれんそう にんじん	うどん さとう さとう ごま	
11	水	パン	○	あげぱん ポトフ やさしいソテー	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ もやし こまつな とうもろこし	(パン) あぶら さとう じゃがいも あぶら	
12	木	せきはん	○	せきはん エビフライ タルタルソースぞえ ゆでブロッコリー おいおいじる	エビフライ とうふ なると	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー にんじん だいこん あおねぎ	あずき(ごはん) あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	
「卒業おめでとう献立」です。6年生の卒業をお祝いして、赤飯がついています。むかしから、お祝いの日に赤飯を食べる習慣があります。								
13	金	ごはん	○	カレーライス ツナサラダ いちご	ぶたにく ツナ	つちしょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし いちご	じゃがいも あぶら さとう	
16	月	パン	○	とりにくのからあげ ナムル はるさめスープ	とりにく ぶたにく	しょうが にんにく もやし こまつな にんじん チンゲンサイ ほしいたけ	でんぷん あぶら ごまあぶら ごま さとう はるさめ	
17	火			卒業式				
18	水	パン	○	クリームシチュー パインサラダ	とりにく ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり パインアップル(かん)	じゃがいも あぶら さとう	
19	木	ごはん	○	すきやきに すのもの	ぶたにく やきとうふ わかめ	たまねぎ はくさい にんじん しめじ しろねぎ いとこんにやく キャベツ	ふ さとう あぶら さとう	
20	金			春分の日				
23	月	パン	○	ミートスパゲッティ イタリアンサラダ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ ほうれんそう とうもろこし	スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング さとう あぶら	
24	火			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