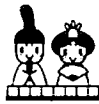


# 3月きゅうしょくこんだて表



児童数

和歌山市立新南小学校

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやからの もとになる (きいろのたべもの)	
2	月	ごはん	○	にくじゃが すのもの じゃこいため	ぎゅうにく わかめ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん いとこんにやく いんげん もやし	じゃがいも さとう あぶら さとう しろこま さとう あぶら	
ちりめんじゃこには、「カルシウム」が多く含まれています。よく噛んでいただきましょう。								
3	火	ごはん	○	てまきおにぎり おひなさまスープ ひなあられ	のり ウィンナー チーズ ツナ やきかまぼこ とうふ	たくあん うめびしお こまつな えのきだけ にんじん	さとう ひなあられ	
3月3日は「桃の節句」ともよばれます。ひな人形をかざり、「ひなまつり」とよばれるようになったのは、江戸時代からです。								
4	水	パン	○	とりのからあげ パンサラダ もずくスープ	とりにく もずく	キャベツ パイン(かん) きゅうり たまねぎ もやし にんじん えのきだけ	こむぎこ からあげこ あぶら さとう ごまあぶら	
もずくは海藻のなかまです。日本では、沖縄県でたくさんとれます。								
5	木	ごはん	○	すきやき だいこんサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく くきわかめ ヨーグルト	はくさい たまねぎ いとこんにやく しろねぎ にんじん だいこん	さとう あぶら しろこま さとう あぶら	
6	金	きなこあげ パン	○	(きなこあげパン) ポトフ ブロッコリーサラダ	きなこ ウィンナー	たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー	パン さとう じゃがいも しろこま さとう	
今日は、地産地消の日です。和歌山市内でとれた「ブロッコリー」を使ったサラダです。								
9	月	ごはん	○	しろみさかなのこうみあげ こまつなのあえもの みそしる	しろみさかなのこうみあげ とうふ あぶらあげ みそ	こまつな きりぼしだいこん はくさい にんじん えのきだけ あおねぎ	あぶら さとう	
10	火	ごはん	○	ハヤシライス わかめサラダ くだもの	ぎゅうにく わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト(かん) もやし とうもろこし いちご	あぶら さとう	
11	水	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ おうとう(かん) みかん(かん) パイン(かん)	ちゅうかめん フルーツカクテル さとう	
みんなが大好きな献立です。残さずしっかり食べてください。								
12	木	ごはん	○	くじらのたつたあげ こんぶあえ のっぺいじる	くじら しおこんぶ とりにく あつあげ	つちしょうが はくさい にんじん だいこん あおねぎ	さとう でんぶん あぶら さとも でんぶん	
13	金	黒糖パン	○	ミートスパゲッティー グリーンサラダ デザート	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティー あぶら しろこま さとう もものタルト	
16	月	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル ちゅうかスープ	ぶたにく いとまかぼこ	にんにく つちしょうが はくさいキムチ もやし ほうれんそう はくさい ちんげんさい にんじん あおねぎ	しろこま さとう さとう ごまあぶら	
「ナムル」は、韓国のお料理です。もやしと他の野菜をあえてごきゆの入った調味料で味をつけています。								
17	火	赤飯	○	エビフライ ゆでブロッコリー みそしる くだもの	エビフライ あぶらあげ とうふ	ブロッコリー たまねぎ にんじん あおねぎ いちご	タルタルソース じゃがいも	
今日は、6年生の卒業をお祝いして「赤飯」がついています。日本では、誕生日や結婚式などおめでたい日に赤飯を食べる習慣があります。								
18	水	パン	○	にこみハンバーグ やさしいスープ デザート	ハンバーグ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきだけ	さとう でんぶん おいわいケーキ	
19	木	そつぎょうしき						
20	金	パン	○	はっぼうさい はるさめサラダ	ぶたにく イカ うずらたまご	つちしょうが もやし たまねぎ にんじん はくさい ほしいだけ たけのこ きゅうり とうもろこし	でんぶん あぶら はるさめ さとう	
イカに含まれるたんぱく質とタウリンは吸収がよく、体の疲れに効果があります。								
23	月	ごはん	○	そぼろどんぶり みそしる	とりにく たまご あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん グリンピース はくさい しめじ たまねぎ あおねぎ	さとう あぶら	
今日は、3学期最後の給食です。おいしくいただきましたか？								
24	火	しゅうぎょうしき						

※献立に使用する食材は天候等により変更する場合があります。

※3日(火)は、「ひなまつりのこんだて」 6日(金)は、「ちさんちしょうのこんだて」 17日(火)は、「そつぎょうおめでとくこんだて」です。

栄養所量の 基準	エネルギー	たんぱく質	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	g	エネルギーの 30%以下	2.5未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	
今月の平均	657	24.7	27.8	2.5	312	75	2.3	2.7	170	0.66	0.62	27	3.6