

4 月 きゅうしょくこんだてひょう



和歌山市立藤戸台小学校

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となる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものとなる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)
10	金	パン	○	ガパオサンド	ぶたにく とりにく	たまねぎ ピーマン パプリカ とうもろこし にんにく	さとう あぶら
				はるさめスープ	かまぼこ	にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	はるさめ
<p>今日は、「地産地消の日の献立」です。ピーマンは、和歌山市内で収穫されたものです。</p>							
13	月	パン	○	マカロニのクリームに	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ いんげん	マカロニ じゃがいも あぶら
				ツナサラダ	ツナ	キャベツ とうもろこし	さとう
14	火	ごはん	○	ほねくのいそべあげ	ほねく あおのり		こむぎこ あぶら
				こんぶあえ	しおこんぶ	もやし にんじん	
				みそしる	とうふ わかめ みそ	えのきたけ たまねぎ	
15	水	ごはん	○	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ あかみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん
				ちゅうかあえ	わかめ	もやし	さとう ごまあぶら
16	木	ごはん	○	わかめごはん	わかめごはんのもと		(ごはん)
				きざみうどん	あぶらあげ かまぼこ	はくさい あおねぎ えのきたけ	うどん
				ひじきまめ	とりにく ひじき だいず	にんじん いんげん	さとう
17	金	こくとう パン	○	とりにくのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	でんぶん あぶら
				はるやさいスープ 	ベーコン	はるキャベツ しんたまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも
				いちご		いちご	
<p>今日から一年生の給食が始まります。楽しく食べられるようにみんなで協力しましょう。</p>							
20	月	パン	○	しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ		あぶら さとう
				ミネストローネ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ トマト(かん)	じゃがいも マカロニ さとう
21	火	ごはん	○	かきあげ	ちくわ	たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
				みそしる	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく ごぼう にんじん あおねぎ	
22	水	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら
				コーンサラダ		キャベツ とうもろこし	さとう
23	木	ごはん	○	そばろどん	とりにく たまご 	しょうが にんじん うすいえんどう	あぶら さとう
				にゅうめんじる	かまぼこ	ほししいたけ たまねぎ にんじん あおねぎ	そうめん
<p>23日・24日はJA和歌山からいただいた「うすいえんどう」を使った献立です。若草色の美しい豆です。</p>							
24	金	パン	○	ホットドッグ	フランクフルト	キャベツ	さとう
				うすいえんどういりポタージュスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし うすいえんどう	
27	月	パン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ あおのり	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	かんてん(かん)	おうとう(かん) みかん(かん) パインアップル(かん)	カットゼリー(いちご) さとう
28	火	ごはん	○	しろみぎかなのてりやき	ホキ		こむぎこ でんぶん あぶら さとう
				ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ キャベツ にんじんこんにやく あおねぎ	
29	水	 昭和の日 					
30	木	ごはん	○	たけのごはん	あぶらあげ えだまえ	たけのこ にんじんこんにやく	さとう
				メンチカツ	メンチカツ		あぶら
				すましじる	わかめ かまぼこ	こまつな えのきたけ	ふ
<p>「こどもの日の献立」です。こどもの日には、こどもがすくすく健康で育つように願いが込められています。</p>							

※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