

# 4月 きゅうしょくこんだて表



ぎゅうにゆうは、あかたべもの パン・ごはんは、きいろたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (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)	おもにねつやちからの もとになる (きいろたべもの)
12	水	パン	○	ホワイトシチュー パインサラダ	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり パイン(かん)	じゃがいも あぶら ごま さとう
<p>今日から新学期の給食が始まりました。新鮮な気持ちで給食をいただきます。</p>							
13	木	わかめ ごはん	○	たまごとうどん きんぴらごぼう	たまご かまぼこ とりにく あぶらあげ ぶたにく	あおねぎ ごぼう にんじん こんにやく	うどん さとう あぶら ごま ごまあぶら
<p>和歌山市の加太では、わかめがとれます。</p>							
14	金	パン	○	キャベツとにくだんごのもの フライドポテト	にくだんご	たまねぎ キャベツ にんじん しめ	じゃがいも あぶら
<p>キャベツはアブラナ科の野菜です。菜の花に似た花が咲きます。じゃがいもは、白い花が咲きます。</p>							
17	月	ごはん	○	しろみさかなのてりやき ごまずあえ みそしる	しろみさかな わかめ とうふ あぶらあげ みそ	こまつな もやし たまねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま さとう じゃがいも
18	火	ごはん	○	にくじゃが すのもの てづくりふりかけ	ぶたにく わかめ じゃこ しおこんぶ かつおぶし	つちしょうが たまねぎ にんじん いとこんにやく きゅうり	じゃがいも さとう あぶら さとう ごま さとう
<p>肉じゃがの肉は、関西地方では「牛肉」が使われますが、関東地方や九州では「豚肉」が使われます。</p>							
19	水	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも ポパイスープ	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゆう	ほうれんそう にんじん たまねぎ	さとう でんぷん じゃがいも
<p>今日は、新一年生の入学をお祝いした献立で</p>							
20	木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきまめ みそしる	ちくわ あおのり ひじき だいず あぶらあげ とうふ みそ	にんじん いんげん たまねぎ こまつな しめじ	こむぎこ あぶら あぶら さとう
21	金	こくと うパン	○	ミートスパゲティー こまつなのサラダ チーズ	ぶたにく とりにく チーズ	つちしょうが たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト ビューレ こまつな キャベツ	スパゲティー さとう ごま
<p>今日は、「地産地消の日」の献立です。たまねぎとこまつなが和歌山市内産です。</p>							
24	月	ごはん	○	カレーライス やさいのレモンあえ くだもの	ぶたにく とりにく たまご	つちしょうが たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり レモンかじゅう いちご	じゃがいも あぶら さとう あぶら
25	火	ごはん	○	そぼろどんぶり ひじき和え はるやさいのぶたじる	とりにく たまご ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん うすいえんどう こまつな しんたまねぎ キャベツ こんにやく あおねぎ	あぶら さとう さとう しんじゃがいも
<p>今日のこんだては和歌山県でさいばいされた「うすいうんどう」を使った春らしい「そぼろ丼」です。和歌山県は日本一のうすいえんどうの産地です。</p>							
26	水	パン	○	しろみさかなフライ ポイルキャベツ やさいスープ	しろみさかなフライ ベーコン	キャベツ たまねぎ セロリ にんじん	あぶら じゃがいも
27	木	ごはん	○	とりにくのうめずあげ こんぶあえ すましじる	とりにく しおこんぶ わかめ とうふ かまぼこ	チンゲンサイ もやし えのきたけ にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら
<p>梅酢は、梅干しをつけるときにあがってくる液体のことで、とりにくを梅酢に漬けて粉をつけて揚げたものです。</p>							
28	金	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり ヨーグルト かんてん	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん(かん) おうとう(かん) パイン(かん)	やきそば あぶら さとう



\* 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。

19日(水)は「にゅうがくおめでと」献立です。一年生の給食がはじまります。21日(金)は「地産地消の日」献立です。

栄養所要量の基準	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25~30%	2.5未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0

