



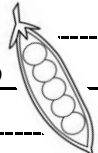
# 4月 きゅうしょくこんだて表



ぎゅうにゆうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの



がっこうでは、こうたいで、きゅうしょくとうばんになり、きゅうしょくをくばったり、かたづけたりするしごとをします。  
 とうばんは、ぼうし、エプロン、マスクをつけてきゅうしょくをくばります。  
 ぼうし、エプロンは、きんようびにもちかえて、せんたくをして、げつようびにつぎのとうばんのひとにわたしましょう。

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	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 (きいろのたべもの)
18	水	こくとうパン	○	にこみハンバーグ	ハンバーグ		さとう でんぷん
				こふきいも			じゃがいも
				コンソメスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	
きょう 今日、 <sup>しんいちねんせい</sup> 新一年生の入学をお祝いした献立です。 							
19	木	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ	じゃがいも あぶら
				わかめとキャベツのサラダ	わかめ 	キャベツ	さとう ごま
				くだもの		いちご	
20	金	パン	○	チリドッグ	ソーセージ		さとう
				やさしいため		キャベツ ピーマン にんじん	あぶら
				ほうれんそうスープ	ぎゅうにゆう	たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも
ちさん ちさん ひ 地産地産の日です。ピーマン・たまねぎ・ほうれんそうは、 <sup>わかやまし</sup> 和歌山市で <sup>しゅうかく</sup> 収穫されたものです。							
23	月	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	つちしょうが にんじん たまねぎ いとこんにやく	じゃがいも あぶら さとう
				すのもの	わかめ	きゅうり	さとう
				てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし		ごま さとう 
24	火	わかめごはん	○	うすいえんどうとこうやどうふのたまごとし	こうやどうふ とりにく たまご	にんじん たまねぎ うすいえんどう	さとう
				ばいにくあえ	かつおぶし	キャベツ こまつな ばいにく	さとう
				きょう 今日 <sup>わかやま けん</sup> の <sup>わかやま けん</sup> こんだては <sup>にほんいち</sup> 和歌山県で <sup>さんち</sup> さいばいされた「うすいえんどう」をつかっています。 <sup>わかやま けん</sup> 和歌山県は <sup>にほんいち</sup> 日本一の <sup>さんち</sup> うすいえんどうの産地です。			
25	水	パン	○	とりにくのからあげ	とりにく	つちしょうが にんにく	でんぷん あぶら
				ひじきサラダ	ひじき	キャベツ とうもろこし	さとう ごまあぶら
				はるさめスープ	かまぼこ	ほうれんそう にんじん しいたけ	はるさめ
26	木	ごはん	○	ちくわのゆかりあげ	ちくわ	ゆかりこ	こむぎこ あぶら
				ごまあえ		ほうれんそう キャベツ	さとう ごま
				ぶたじる	ぶたにく みそ	はくさい たまねぎ にんじん ごぼう もやし あおねぎ	
27	金	パン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	ちゅうかめん あぶら
				フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん(かん) おうとう(かん) パイン(かん)	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。

18日(水)は「にゆうがくおめでとう」こんだてです。一年生の給食がはじまります。20日(金)は「ちさんちしょうのひ」こんだてです。

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



## <おしらせ>

\* この<sup>ひょう</sup> こんだて表は<sup>こんだて</sup> 献立に<sup>しょう</sup> 使用される<sup>しょくひん</sup> 食品がよくわかるように<sup>きさい</sup> 記載していますので<sup>さんこう</sup> 参考にしてください。

\* また、EAT通信には<sup>つうしん</sup> 給食の<sup>きゅうしょく</sup> 目標や<sup>もくひょう</sup> 季節の<sup>きせつ</sup> 食べ物<sup>た</sup> の<sup>もの</sup> ことなど「食」に関する<sup>しょく</sup> ことを<sup>かん</sup> 記載します。

にこみハンバーグにしようされているたべもの

