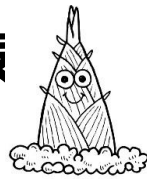


# 4月 きゅうしょくこんだて表



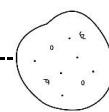
A-3

わかやましりつはちまんだいしょうがっこう

ぎゅうにゅうは、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)
17	水	パン	○	ミートスパゲティー	ぶたにく とりにく	つちしょうが たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマトピューレ	スパゲティー
				キャベツのサラダ		キャベツ	さとう ごま
				くだもの		いちご	
今日は、 <b>新一年生の入学</b> をお祝いした献立です。							
18	木	ごはん	○	そばろどんぶり	とりにく たまご	つちしょうが にんじん いんげんまめ	あぶら さとう
				ひじきあえ	ひじき	こまつな	ごまあぶら さとう
				はるやさいのぶたじる	ぶたにく みそ	しんたまねぎ はるキャベツ にんじん あおねぎ	しんじやがいも
19	金	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
				ブロッコリー		ブロッコリー	
				ポパイスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん たまねぎ	
今日は、「 <b>地産地消の日</b> 」の献立です。ブロッコリーとほうれんそうは、 <b>和歌山市内</b> でとれたものです。							
22	月	パン	○	カレーライス	ぶたにく 	つちしょうが たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも あぶら
				やさいのレモンあえ		キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう あぶら
23	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら
				きりぼしだいこんのもの	とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん ほしいたけ にんじん	さとう あぶら
				みそしる	とうふ みそ	しんたまねぎ しめじ あおねぎ	じゃがいも
ちくわのいそべあげは水でといた、 <b>小麦粉</b> と、 <b>青のり</b> をつけて、ひときれずついねいにきゅうしょく室で揚げています。							
24	水	パン	○	しろみざかなフライ	しろみざかな		あぶら
				ボイルキャベツ		キャベツ	
				やさいスープ	ベーコン	たまねぎ セロリ にんじん	じゃがいも
25	木	ごはん	○	ちゅうかふうたけのこごはん	ぶたにく ツナ	うすいえんどう ほしいたけ たけのこ にんじん	ごまあぶら さとう あぶら
				ウインナーのトマトソースかけ	ウインナー		さとう でんぷん
				えびだんごのすましじる	えびボール	たまねぎ にんじん こまつな	
今日は、「 <b>こどもの日</b> 」の献立です。 <b>和歌山県産</b> のうすいえんどうを使っています。 <b>和歌山県</b> は、 <b>日本一</b> のうすいえんどうの産地です。							
26	金	パン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	やきそば あぶら
				フルーツヨーグルト	ヨーグルト かんてん	みかん(かん) おうとう(かん) パイン(かん)	さとう
<b>和歌山市</b> の加太では、わかめや、ところてんになるてんぐさなどがとれます。							



\* 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。

17日(水)は「にゅうがくおめでとう」こんだてで、**新一年生の給食**がはじまります。

19日(金)は「ちさんちしょうのひ」のこんだて、25日(木)は「こどもの日」のこんだてです。

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