

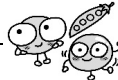
4月 きゅうしょくこんだて表

A-3



和歌山市立八幡台小学校

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

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 (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーの もととなる (きいろのたべもの)
12	火	ごはん	○	ちくわのごまあげ	ちくわ		くろごま こむぎこ あぶら
				ひじきまめ	ひじき とりにく だいず	さやいんげん にんじん	あぶら さとう
				かきたまじる	たまご とうふ	こまつな えのきたけ	でんぷん
				今日から新学 ^{きょう} 期の給食 ^{しんがつき} が始 ^{きゅうしょく} まります。きれいに手 ^て を洗 ^{あら} い、身 ^み のまわりをととのえましょう。			
13	水	パン	○	クリームシチュー	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも あぶら
				キャベツとツナのサラダ	ツナ	キャベツ とうもろこし	さとう あぶら
14	木	ごはん	○	かやくうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん あおねぎ	うどん
				ひらてんとこまつなのいためもの	ひらてん	こまつな もやし	さとう あぶら
15	金	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに	にくだんご	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ	
				フライビーンズ	だいず		でんぷん あぶら さとう
				今日は「地産 ^{ちさん} 地消 ^{ちしゅう} の日の献立 ^{ひ こんだて} 」です。キャベツとブロッコリーは和歌山 ^{わかやまし} 市 ^{さいばい} で栽培されたものです。			
				しろみざかなのこうみソース	ホキ	あおねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
18	月	ごはん	○	ごまあえ		もやし ほうれんそう にんじん	ごま さとう
				ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう だいこん こんにゃく しめじ	
				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
19	火	ごはん	○	やさいのごまドレッシング		キャベツ とうもろこし きゅうり	ごま さとう あぶら
				いちご		いちご	
				今日は「入 ^{きょう} 学 ^{にゅうがく} おめでとう献立 ^{こんだて} 」で、1年 ^{ねんせい} 生の給食 ^{きゅうしょく} が始 ^{はじ} まります。お友 ^{ともだち} 達 ^{だち} と一緒 ^{いっしょ} に楽 ^{たの} しくしっか ^た り食 ^た べましょ。う。			
				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 もやし	ちゅうかめん あぶら
20	水	パン	○	クラッシュゼリー	かんてん(かん)	みかん(かん) パイン(かん) おうとう(かん)	あまなつみかんゼリー
				おやこに	とりにく こうやどうふ たまご	にんじん たまねぎ うすいえんどう	さとう 
21	木	ごはん	○	ばいにくあえ	かつおぶし	キャベツ こまつな うめ	さとう
				和歌山 ^{わかやまけん} 県 ^{けん} は、うすいえんどう収 ^{しゅう} 穫 ^{かく} 量 ^{りょう} 日本 ^{にっぽん} 一 ^{いち} です。実 ^み が大 ^{おお} きくホクホクした甘 ^{あま} 味 ^{あじ} があり、皮 ^{かわ} がうすくてやわらかいのが特 ^{とく} 徴 ^{ちゆう} です。			
				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
22	金	ことうパン	○	コンソメスープ	ベーコン	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ	
				とりにくのしおからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん さとう あぶら
				ちぐさあえ	あぶらあげ かつおぶし	こまつな もやし にんじん	さとう あぶら
25	月	ごはん	○	みそしる	わかめ とうふ みそ	たまねぎ	じゃがいも
				じゃがいものそぼろに	とりにく	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	さとう
26	火	ごはん	○	はりはりづけ		きりぼしだいこん きゅうり	さとう
				サーモンフライ	サーモンフライ		あぶら タルタルソース
27	水	パン	○	ボイルキャベツ		キャベツ 	
				ポパイスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう にんじん	
				マーボーどうふ	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ たけのこ あおねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん
28	木	ごはん	○	ナムル		もやし こまつな	さとう ごまあぶら ごま
				昭和 ^{しやうわ} の日 ^ひ			
29	金						



* 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。

15日(金)は「地産地消の日の献立」です。19日(火)は「入学おめでとう献立」です。新一年生の給食がはじまります。

☆ 4月分給食費徴収額

252円×13食＝3,276円

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 2.0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