

4月 きゅうしょくこんだて表



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になる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをとのえるものになる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーの もとになる (きいろのたべもの)
12	水	パン	○	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ いんげん しめじ	じゃがいも あぶら さとう
				はるさめサラダ	ひじき	チンゲンサイ	はるさめ さとう ごまあぶら
				チーズ	チーズ		
今日から新学期の給食が始まります。きれいに手を洗い、身のまわりをとのえましょう。							
13	木	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 ほししいたけ にんじん	さとう あぶら
				ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう つきこんにやく もやし たまねぎ ねぎ	
14	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 たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ	はるさめ さとう
				フライドポテト			じゃがいも あぶら
				今日は「地産地消の日の献立」です。キャベツは和歌山市で収穫されたものです。			
17	月	ごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	にんにく しょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん こまつな	あぶら ごま さとう ごまあぶら
				ちゅうかスープ	いとかまぼこ	たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ たけのこ	はるさめ
				しろみざかなのてりやき	ホキ		こむぎこ でんぷん あぶら さとう
18	火	ごはん	○	ひじきまめ	ひじき だいず とりにく	いんげん にんじん	あぶら さとう
				かきたまじる	とうふ たまご	ほうれんそう えのきたけ	でんぷん
				にくみハンバーグ	ハンバーグ		さとう でんぷん
19	水	こくとう 黒糖パン	○	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 しめじ	
				今日は「入学おめでとう献立」で、1年生の給食が始まります。お友達と一緒に楽しくしっかり食べましょう。			
20	木	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
				キャベツとコーンのサラダ		キャベツ とうもろこし	さとう ごま
				くだもの		いちご	
21	金	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 もやし	ちゅうかめん あぶら
				フルーツヨーグルト	かんてん ヨーグルト	みかん(かん) おとう(かん) パイン(かん)	さとう
				にくじゃが	ぶたにく	しょうが いとこんにやく たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも あぶら さとう
24	月	ごはん	○	すのもの	わかめ	きゅうり	さとう
				きざみうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	えのきたけ 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 にんじん もやし	さとう あぶら
26	水	パン	○	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ		あぶら さとう
				ポイルキャベツ		キャベツ	
				ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ にんじん いんげん トマト(かん)	マカロニ じゃがいも オリーブオイル
27	木	ごはん	○	おやこに	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
				ごますあえ		こまつな もやし	ごま さとう
				和歌山県はうすいえんどうの収穫量日本一です。実は大きくホクホクした甘味があり、皮はうすくてやわらかいです。			
28	金	パン	○	フランクフルト	フランクフルト		さとう
				ソテー		キャベツ ピーマン	あぶら
				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	



* 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。

14日(金)は「地産地消の日の献立」です。19日(水)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。

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