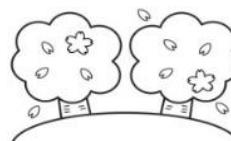


4月きゅうしょくこんだて表



A-3

和歌山市立八幡台小学校

きゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの
おもにからだをつくるもとになる (あかのたべもの)

始業式
入学式

| 日付 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | こんだて | おもにからだをつくるもとになる (あかのたべもの) | おもにからだのちようしをととのえるもとになる (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) |
|----|----|------------|----|---|---|--|-----------------------------------|
| 8 | 月 | | | | | | |
| 9 | 火 | | | | | | |
| 10 | 水 | パン | ○ | ホットドッグ ほうれんそうのとうにゅうスープ ヨーグルト | フランクフルト ベーコン とうにゅう ヨーグルト | キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし | さとう |
| | | | | きょう しんがつき きゅうしょくはじ 今日から新学期の給食が始まります。きれいに手を洗い、身のまわりをととのえましょう。 | | | |
| 11 | 木 | ごはん | ○ | ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの ぶたじる | ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ | きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん ごぼう こんにゃく もやし あおねぎ | こむぎこ あぶら |
| 12 | 金 | パン | ○ | クリームシチュー グリーンサラダ | とりにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク きゅうり | たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ ブロッコリー | じゃがいも あぶら コーンフレーク イタリアンドレッシング |
| | | | | きょう ちさんちしよう ひ こんだて 今日は「地産地消の日の献立」です。キャベツとブロッコリーは和歌山市で収穫されたものです。 | | | |
| 15 | 月 | ごはん | ○ | はっぽうさい あげぎょうざ | ぶたにく うずらたまご ぎょうざ | チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが あおねぎ | でんぶん あぶら |
| 16 | 火 | ごはん | ○ | しろみさかなのごまみそだれ ひじきまめ かきたまじる | ホキ みそ とりにく ひじき だいす とうふ たまご | にんじん いんげん えのきたけ こまつな | こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま |
| 17 | 水 | こくとう パン | ○ | ハンバーグのトマトソースに ポテトサラダ やさいスープ | ハンバーグ きゅうり ベーコン | にんじん グリンピース とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ しめじ | さとう でんぶん じゃがいも マヨネーズ(ノンエッグ) |
| | | | | きょう ねんせい きゅうしょくはじ 「入学おめでとうのこんだて」です。1年生の給食が始まります。お友だちと一緒に楽しく食べましょう。 | | | |
| 18 | 木 | ごはん | ○ | カレーライス キャベツとツナのサラダ くだもの | ぶたにく ツナ いちご | しょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし | じゃがいも あぶら |
| 19 | 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 かんてん(かん) ヨーグルト | キャベツ たまねぎ にんじん もやし みかん(かん)カットパイン(かん) | ちゅうかめん あぶら |
| 22 | 月 | ごはん | ○ | とりにくのからあげ もやしのナムル ちゅうかスープ | とりにく ぶたにく チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ | しょうが もやし | でんぶん あぶら ごま ごまあぶら さとう |
| 23 | 火 | ごはん | ○ | にくじやが すのもの | ぶたにく わかめ | しょうが たまねぎ にんじん いとこんにゃく いんげん きゅうり | じゃがいも あぶら さとう |
| 24 | 水 | パン | ○ | しろみさかなフライ ボイルキャベツ コンソメスープ | しろみさかなフライ キャベツ ぶたにく | きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう セロリ | あぶら タルタルソース(ノンエッグ) じゃがいも |
| 25 | 木 | ごはん | ○ | おやこに ごまズあえ | とりにく たまご こうやどうふ こまつな もやし | たまねぎ にんじん うすいえんと 豆 | さとう ごま さとう |
| | | | | わかやまけん せいさんりょうにほんいち 和歌山県はうすいえんどうの生産量日本一です。「紀州うすい」ともいいます。ホクホクした甘みがあり、皮はうすくてやわらかいです。 | | | |
| 26 | 金 | パン | ○ | ポークビーンズ ごぼうサラダ ジャム | ぶたにく だいす ごぼう とうもろこし きゅうり きゅうり | たまねぎ しめじ いんげん ごぼう とうもろこし きゅうり いちごジャム | あぶら じゃがいも さとう さとう ごま いちごジャム |
| 29 | 月 | | | | きゅうり | しょうわひのひ | |
| 30 | 火 | わかめ ごはん | ○ | わかめごはん きざみうどん ひらてんとこまつないためもの | わかめごはんのもと とりにく かまぼこ あぶらあげ ひらてん | えのきたけ あおねぎ こまつな にんじん もやし | (ごはん) うどん さとう あぶら |

12日(金)は「地産地消の日の献立」、17日(水)は「入学おめでとうの献立」です。17日から1年生の給食が始まります。

* 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。

| 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 2g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 |