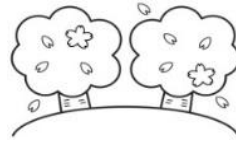


4月きゅうしょくこんだて表



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となる (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)
8	月					始業式	
9	火					入学式	
10	水	パン	○	ホットドッグ	フランクフルト	キャベツ	さとう
				ほうれんそうのとうにゅうスープ	ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	
				ヨーグルト	ヨーグルト		
<p>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。</p>							
11	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
				ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう こんにやく もやし あおねぎ	
12	金	パン	○	クリームシチュー	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん アスパラガス	じゃがいも あぶら
				グリーンサラダ		きゅうり キャベツ ブロッコリー	コーンフレーク イタリアンドレッシング
				<p>今日は「地産地消の日」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。</p>			
15	月	ごはん	○	はっぼうさい	ぶたにく うずらたまご	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	でんぷん あぶら
				あげぎょうざ	ぎょうざ		あぶら
16	火	ごはん	○	しろみさかなのごまみそだれ	ホキ みそ		こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま
				ひじきまめ	とりにく ひじき だいず	にんじん いんげん	さとう
				かきたまじる	とうふ たまご	えのきたけ こまつな	でんぷん
17	水	こくとうパン	○	ハンバーグのトマトソースに	ハンバーグ		さとう でんぷん
				ポテトサラダ		にんじん グリンピース とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ(ノンエッグ)
				やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	
<p>「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。お友達と一緒に楽しく食べましょう。</p>							
18	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
				キャベツとツナのサラダ	ツナ	キャベツ とうもろこし	さとう あぶら
				くだもの		いちご	
19	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(かん) ヨーグルト	みかん(かん)カッパイン(かん)	さとう
22	月	ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん あぶら
				もやしのナムル		もやし	ごま ごまあぶら さとう
				ちゅうかスープ	ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ	
23	火	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん いとこんにやく いんげん	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
24	水	パン	○	しろみさかなフライ	しろみさかなフライ		あぶら タルタルソース(ノンエッグ)
				ポイルキャベツ		キャベツ	
				コンソメスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう セロリ	じゃがいも
25	木	ごはん	○	おやこに	とりにく たまご こうやどうふ	たまねぎ にんじん うすいえんと	さとう
				ごまずあえ		こまつな もやし	ごま さとう
				<p>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。</p>			
26	金	パン	○	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん	あぶら じゃがいも さとう
				ごぼうサラダ		ごぼう とうもろこし きゅうり	さとう ごま
				ジャム			いちごジャム
29	月					昭和の日	
30	火	わかめごはん	○	わかめごはん	わかめごはんのもと		(ごはん)
				きざみうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	えのきたけ 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 にんじん もやし	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	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	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上