

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 (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
8	火			始業式			
9	水			入学式			
10	木	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	しょうが こんにやく たまねぎ にんじん いんげん	あぶら じゃがいも さとう
				すのもの	わかめ	きゅうり	さとう
				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	金	パン	○	ホットドッグ	フランクフルト	キャベツ	さとう
14	月	ごはん	○	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	
				はっぽうさい	ぶたにく うずらたまご	キャベツ 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
15	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
16	水	こくとうパン	○	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	じゃがいも さとう あぶら
				ごぼうサラダ		ごぼう とうもろこし きゅうり	さとう ごま
17	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	
「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。							
18	金	パン	○	にくだんごときゃべつのスープに	にくだんご	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが しめじ	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。							
21	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	
22	火	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
23	水	パン	○	しろみさかなフライ	しろみさかなフライ		あぶら ノンエッグタルタルソース
				ボイルキャベツ		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
24	木	ごはん	○	そばろどん	とりにく たまご	しょうが にんじん うすいえんどう	さとう あぶら
				みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ あおねぎ	じゃがいも
				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。			
25	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 グリーンアスパラガス	じゃがいも あぶら
				グリーンサラダ		きゅうり とうもろこし キャベツ	コーンフレーク イタリアンドレッシング
28	月	ごはん	○	かきあげ	ちくわ	たまねぎ かぼちゃ にんじん	じゃがいも さとう あぶら こむぎこ
				ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	えのきたけ もやし ごぼう あおねぎ こんにやく	
29	火			昭和の日			
30	水	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	ちゅうかめん 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) パインアップル(かん)	さとう

17日(木)は「入学おめでとうの献立」です。18日(金)は「地産地消の日」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