

4月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立 浜宮 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 (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをとのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
8	月			し ぎょう しき 始 業 式			
9	火			にゅう がく しき 入 学 式			
10	水	ごはん	○	ビビンバ オニオンスープ	ぶたにく ベーコン	つちしょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな たまねぎ にんじん セロリ パセリ	あぶら しろうごま さとう ごまあぶら
11	木	パン	○	きざみうどん ポテトキンピラ	とりにく やきかまぼこ あぶらあげ とろろこんぶ ぶたにく	あおねぎ ごぼう こんにやく	うどん じゃがいも あぶら さとう しろうごま
12	金	ごはん	○	ひじきまめ ししゃものからあげ みそしる	あぶらあげ とりにく ひじき だいず ししゃも あつあげ みそ	にんじん こんにやく たけのこ えのきたけ しめじ きりぼしだいこん あおねぎ	あぶら さとう こむぎこ あぶら
15	月	ごはん	○	ちくわのさんしょくあげ おかかあえ けんちん汁	ちくわ かつおぶし とうふ あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう こんにやく ごぼう あおねぎ	こむぎこ しろごま あぶら さとう さといも
16	火	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 ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん) パイナップル(かん) おうとう(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
17	水	ごはん	○	カレーライス わかめとコーンのサラダ	ぶたにく スキムミルク くきわかめ	つちしょうが たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり	じゃがいも あぶら さとう
18	木	パン	○	とりにくのリアナソースかけ コーンスープ デザート(ブルーベリーゼリー)	とりにく ベーコン たまご	トマトピューレ たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	でんぷん あぶら さとう でんぷん ブルーベリーゼリー
19	金	ごはん	○	さけのごまふうみ ひたし さつまじる	さけ とりにく あつあげ みそ	こまつな もやし ごぼう しめじ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら しろうごま さとう さとう さつまいも
22	月	ごはん	○	にくじゃが じゃこのきんぴら	ぶたにく かえりじゃこ	つちしょうが こんにやく たまねぎ いんげん にんじん	あぶら さとう じゃがいも さとう
23	火	パン	○	ホットドッグ ちゅうかスープ	フランクフルト かにかまぼこ	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ	あぶら さとう ごまあぶら
24	水	ごはん	○	おやこどんぶり こんぶあえ	とりにく たまご しおこんぶ	たまねぎ にんじん あおねぎ うすいえんどう キャベツ	さとう
25	木	黒糖パン	○	マーボー豆腐 フライドポテト チーズ	ぶたにく とうふ あかみそ チーズ	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ	ごまあぶら あぶら でんぷん じゃがいも あぶら
26	金	ごはん	○	かつおのみそだれ すのもの すましじる	かつお しろみそ わかめ やきかまぼこ とうふ	つちしょうが きゅうり たまねぎ みずな	でんぷん あぶら さとう しろうごま さとう
29	月			しょう わ ひ 昭 和 の 日			
30	火	パン	○	ハンバーグのトマトソースかけ ミックスポテト もずくスープ	ハンバーグ ベーコン もずく	トマトダイス プルーンペースト たまねぎ グリーンピース にんじん とうもろこし チンゲンサイ えのきたけ たけのこ	さとう あぶら でんぷん じゃがいも

もずくスープは、口あたりのよい食感を楽しんでください

献立の野菜は、天候等により変更することがあります。

栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 30%以下	食塩相当量 2.5g以下	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	660	26.5	26.8	2.4	350	90	2.8	2.8	190	0.66	0.59	27	3.6

献立に使用されている食品がわかるように記載しています。

(例) (やきそばにしようしているたべもの)



やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん) パイナップル(かん) おうとう(かん)	ちゅうかそば あぶら さとう
-------------------	------------------------	---	-------------------

(フルーツヨーグルトにしようしているたべもの)