

4月きゅうしょくこんだて表

平成29年 B-5フロック 和歌山市立浜宮小学校

*ぎゅうにゅうは あかいろのたべもの、パン・ごはんは きいろのたべものです。

ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅしょく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう	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のえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつや ちからのもとになる (きいろのたべもの)
10	げつ 月			始業式			
11	か 火			入学式			
12	すい 水	ごはん	○	ほねくのてんぷら こんぶあえ みそしる あたは かくねん はじ きゅうしょく 新しい学年になって初めての給食です。マナーを守って楽しい給食時間にしてください。 ほねくは有田漁港でとれる太刀魚を骨ごとすりつぶし、油で揚げたものです。骨や歯を丈夫にするカルシウムが含まれています。	ほねく しおこんぶ あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ しめじ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら じゃがいも
13	もく 木	パン	○	マーボー豆腐 くきわかめのあえもの	とうふ とりにく あかみそ くきわかめ	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ ちんげんさい	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう あぶら
14	きん 金	ごはん	○	かきあげ ぶたじる	ちくわ ひじき ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ きりぼしだいこん あおねぎ	じゃがいも てんぷらこ あらぶ さとう
17	げつ 月	ごはん	○	ちくわのみそいため すのもの かきたまじる	ちくわ みそ わかめ かにかまぼこ たまご とうふ	きゅうり たまねぎ にんじん あおねぎ	さとう ごま あぶら さとう でんぷん
18	か 火	パン	○	ハンバーグのトマトソースかけ こふきいも コンソメスープ	ハンバーグ ぶたにく	トマトダイス ブルーンペースト たまねぎ たまねぎ セロリー にんじん	さとう あぶら でんぷん じゃがいも
19	すい 水	ごはん	○	カレーライス やさいのあまず アセロラゼリー きゅうしょく 給食のカレーライスは大きなお鍋でつくるのでとてもおいしいです。今日のカレールウには隠し味にりんごピューレが入っています。 きょう いちねんせい きゅうしょくはじ 今日から一年生の給食が始まりました。野菜もしっかりと食べて体の調子をよくしましょう。	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん りんごピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし アセロラゼリー	じゃがいも あぶら さとう
20	もく 木	こくとう パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく あおのり ちくわ かんてん(かん)	たまねぎ キャベツ にんじん みかん(かん) パイナップル(かん) おうとう(かん)	やきそばめん あぶら さとう
21	きん 金	ごはん	○	しろみざかなのてりやき ひたし みそしる	ホキ あぶらあげ みそ とうふ	ほうれんそう にんじん キャベツ しめじ もやし あおねぎ	こむぎこ でんぷん さとう あぶら さとう ごま
24	げつ 月	ごはん	○	にくじゃが じゃこのきんぴら しゅうじ 食事をする時にはよくかんで食べると体によいことがたくさんあります。よくかんで食べる習慣をつけましょう。	ぶたにく じゃこ	こんにやく たまねぎ にんじん いんげん つちしょうが	じゃがいも あぶら さとう さとう
25	か 火	パン	○	とりにくのからあげ はるさめサラダ ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく	とうもろこし きゅうり にんじん なましいたけ たまねぎ もやし ちんげんさい	からあげこ こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら
26	すい 水	ごはん	○	そぼろどんぶり みそしる まめ ひだかちほう つく そぼろどんぶりのえんどう豆は日高地方で作られている和歌山県の特産物です。ホクホクした和歌山の春を味わってください。	とりにく たまご わかめ とうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん うすいえんどう しめじ あおねぎ	あぶら さとう
27	もく 木	パン	○	クリームシチュー みかんサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん うすいえんどう キャベツ こまつな みかん(かん)	じゃがいも あぶら しろいんげんまめ さとう
28	きん 金	ごはん	○	しろみざかなのみそだれ ごまあえ すましじる わかやまし ちさん ちしょう ひ 和歌山市地産地消の日です。「ほうれんそう、こまつな、たまねぎ」が和歌山市内さんになっています。	ホキ みそ かまぼこ	ほうれんそう こまつな キャベツ にんじん たまねぎ にんじん みつば	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう ごま てまりふ

◇「でんぷん」は 「じゃがいも」の「でんぷん」です。

*献立の野菜は、天候等により変更することがあります。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 25～30%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 μ gRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0

*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) (カレールウに しょうしている食べもの)

カレーライス やさいのあまず	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん りんごピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう
-------------------	-------	---------------------------------------	------------------

(例) (やさいのあまずに しょうしている食べもの)