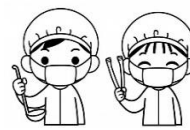


4月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立今福小学校

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものです

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					始業式	
9	火					入学式	
10	水	ごはん	○	ピビンパ ワンタンスープ	ぶたにく	しょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし あおねぎ	あぶら ごま さとう ごまあぶら ワンタン ごまあぶら
<p>あたから 新しい学年になって、はじめての給食です。 マナーをまもり、かんしゃの気持ちをわすれずに、楽しくいただきます。</p>							
11	木	パン	○	にくだんごとはるさめのスープに フライドポテト	にくだんご	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが	はるさめ じゃがいも あぶら
12	金	ごはん	○	ほねくのてんぷら ひじきのにも みそしる	ほねく ひじき ぶたにく とうふ みそ	にんじん こまつな たまねぎ だいこん	こむぎこ あぶら あぶら さとう
15	月	ごはん	○	さばのみそだれ すましじる	さば みそ とうふ かまぼこ	キャベツ しめじ たまねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう
16	火	パン	○	ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ にんじん ブロッコリー キャベツ	じゃがいも あぶら さとう ごま
17	水	ごはん	○	カレーライス ツナサラダ	ぶたにく ツナ	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 さとう
<p>「入学おめでとうのこんだて」です。今日から1年生の給食が始まります。</p>							
18	木	こくとうパン	○	とりにくのたつたあげ やさいスープ	とりにく ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん	でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも
19	金	ごはん	○	きざみうどん おひたし	かまぼこ あぶらあげ	はくさい あおねぎ もやし ほうれんそう	うどん さとう
<p>ちきんちしょう ひ 地産地消の日のこんだて」です。和歌山市でさいばいされた「はくさい」を使っています。</p>							
22	月	ごはん	○	はるまき ちゅうかスープ	はるまき ぶたにく	えのきたけ たまねぎ こまつな	あぶら じゃがいも
23	火	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく かんてん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん) おとう(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
24	水	ごはん	○	そぼろどん みそしる	とりにく たまご とうふ みそ	しょうが にんじん うすいえんどう たまねぎ あおねぎ	あぶら さとう
<p>わかやまけん 和歌山県は「うすいえんどう」の生産が日本一です。「きしゅううすい」とよばれ、JAグループわかやまからいただきました。</p>							
25	木	パン	○	クリームシチュー イタリアンサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら イタリアンドレッシング
26	金	ごはん		しろみぎかなのてりやき ごまあえ みそしる	ホキ あぶらあげ みそ	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま さとう じゃがいも
29	月					昭和の白	
30	火	パン	○	スパイシーチキン オニオンスープ	とりにく ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ パセリ	こむぎこ でんぶん あぶら あぶら

※献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

17日は「入学おめでとうの献立」です。

19日は「地産地消の日の献立」です。

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 2.0g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



おはし、マスク、ハンカチはまいにち、わすれずに
もってきましょう

