



4月 きゅうしょくこんだて



Bブロック

和歌山市立今福小学校

きゅうにゅうは、あかいろのたべもの
パン・ごはんは、きいろのたべもの

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			しぎょうしき			
9	水			にゅうがくしき			
10	木	パン	○	にくだんごとキャベツのスープ フライビーンズ	にくだんご だいず	キャベツ にんじん しょうが あおねぎ しめじ	はるさめ でんぷん あぶら さとう
<p>あたらしいがくねんになって、はじめてのきゅうしょくです。 マナーをまもり、「いただきます」「ごちそうさま」のかんしゃのきもちをわすれずに、たのしくいただきますよう。</p>							
11	金	ごはん	○	ほねくのてんぷら みそじる	ほねく とうふ みそ	たまねぎ こまつな	こむぎこ あぶら じゃがいも
14	月	ごはん	○	ちくぜんに ゆかりあえ あじつけのり	とりにく ちくわ あじつけのり	しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにやく もやし あかじそ	じゃがいも あぶら さとう
15	火	パン	○	チリコンカン コンソメスープ	あいびきにく だいず ベーコン	たまねぎ ピーマン トマト(かん) にんじん キャベツ セロリ	あぶら さとう あぶら じゃがいも
16	水	ごはん	○	さけのてりやき ぶたじる	さけ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう
17	木	こくとう パン	○	やきそば クラッシュゼリー	ぶたにく ちくわ かんでん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん) おうとう(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら あまなつゼリー
<p>《にゅうがくおめでとう》こんだてです。きょうからいちねんせいのきゅうしょくがはじまります。 こんげつのかわりパンは“こくとうパン”です。いつものパンにくらべて、すこしくろっぽくてあまいです。</p>							
18	金	ごはん	○	カレーライス コーンサラダ	ぶたにく	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
21	月	ごはん	○	とりにくのからあげ ちゅうかスープ	とりにく わかめ とうふ	たまねぎ にんじん	からあげこ こむぎこ あぶら はるさめ
22	火	パン	○	にこみハンバーグ やさいスープ	ハンバーグ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	さとう でんぷん じゃがいも
23	水	ごはん	○	そぼろどんぶり みそじる	とりにく たまご あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんじん うすいえんどう たまねぎ えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう
<p>わかやまけんは“うすいえんどう”のせいさんがにほんいちです。“きしゅううすい”ともよばれます。</p>							
24	木	パン	○	ツナとキャベツのスパゲッティ こまつなサラダ デザート	ベーコン ツナ	たまねぎ キャベツ うすいえんどう にんにく こまつな にんじん とうもろこし	スパゲッティ あぶら さとう みかんゼリー
25	金	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ すましじる	ホキ みそ とうふ	はくさい たまねぎ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま
<p>《ちさんちしょうのひのこんだて》です。“はくさい”はわかやましないで作られたものです。</p>							
28	月	ごはん	○	にくじゃが すのもの	ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう
29	火			しゅうわのひ			
30	水	ごはん	○	きざみうどん おひたし	あぶらあげ とりにく かまぼこ	あおねぎ キャベツ ほうれんそう	うどん さとう

※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「入学おめでとう献立」です。25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	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	エネルギー の	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g
	650	13~20%	20~30%		350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上