

4月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立有功小学校

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
こんだてべつにしょくざいをかいています。

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)	おもにからだのちようしをととのえる (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			
9	火			にゅうがくしき			
10	水	ごはん	○	きざみうどん やさしいため てづくりふりかけ きょうからきゅうしょくがはじまります。あたらしいクラスでたのしくたべましょう。	かまぼこ あぶらあげ ぶたにく ちりめんじゃこ こんぶ、かつおぶし	えのきたけ あおねぎ キャベツ にんじん ピーマン	うどん さとう あぶら ごま さとう
11	木	パン	○	フィッシュバーガー (しろみさかなフライ・ゆでキャベツ) 野菜スープ きょうはフィッシュバーガーです。しろみさかなのフライとキャベツをはさんでたべましょう!	しろみさかなフライ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん	あぶら さとう じゃがいも
12	金	ごはん	○	なめし うすいえんどうとうやどうふのたまごとじ ひじきサラダ ひじきには、カルシウムやてつぶんなどのたいせつなえいようがいっぱいはいっています。	こうやどうふ たまご ひらてん ひじき	あおな きょうな だいこんぼ にんじん たまねぎ うすいえんどう きゅうり とうもろこし	ごはん さとう さとう ごまあぶら ごま
15	月	ごはん	○	さばのごまみそだれ きんときまめのにまめ きりぼしだいこんのふくめに	さば みそ とりにく	しょうが きりぼしだいこん こんにやく にんじん いんげん	でんぱん こむぎこ あぶら さとう ごま きんときまめ さとう さとう あぶら
16	火	パン	○	マーボーどうふ はるさめサラダ ジャム	どうふ ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん あおねぎ ニら しょうが にんにく チンゲンサイ とうもろこし	ごまあぶら でんぱん はるさめ ごま さとう ジャム
17	水	ごはん	○	ハヤシライス ごぼうサラダ デザート ☆にゅうがくおめでとう☆のこんだてです、きょうから1ねんせいのきゅうしょくがはじまります。	ぶたにく	しょうが たまねぎ トマト マッシュルーム グリーンピース ごぼう とうもろこし きゅうり	あぶら さとう ケーキ
18	木	パン	○	ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ ミートスパゲティは、イタリアでは「ポロネーゼ」といい、おもに、にくとトマトをつかったソースです。	とりにく ぶたにく	しょうが トマト たまねぎ にんじん しめじ ピーマン ブロッコリー	スパゲティ あぶら ごま さとう
19	金	ごはん	○	キムチチャーハン とりにくのからあげ ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく かまぼこ	にんにく しょうが はくさいキムチ にんじん もやし えのきたけ あおねぎ	ごはん ごまあぶら ごま さとう こむぎこ からあげこ あぶら ごまあぶら
22	月	ごはん	○	あかうおのあまだれ はくさいとこまつなのあえもの わかたけじる たけのこは、はるをだいひょうするやさいで、しょくもつせんいたっぷりなのでおなかのそうじをしてくれます。	あかうお とりにく わかめ とうふ	つちしょうが にんにく はくさい こまつな たけのこ にんじん あおねぎ	でんぱん あぶら さとう さとう
23	火	パン	○	ハンバーグのトマトバジル こふきいも コンソメスープ バジルは、かおりがよいので、イタリアりょうりによくつかわれます。にほんのなまえは「めぼうき」です。	ハンバーグ(ぶたにく・とりにく) ベーコン	たまねぎ トマト バジル キャベツ にんじん パセリ	さとう でんぱん じゃがいも
24	水	ごはん	○	うすいえんどうのかきあげ みそしる うすいえんどうはわかやまけんがせいさんにほんいちです。いまがしゃんでおいしいです。	ちくわ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ うすいえんどう えのきたけ あおねぎ エリンギ チンゲンサイ	さつまいも てんぷらこ あぶら さとう
25	木	こくとう パン	○	クリームシチュー ほうれんそうサラダ ミステリーきゅうしょく ミステリーきゅうしょくのひです。こんねんどもつきに1かいミステリーきゅうしょくをじっしします。	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース ほうれんそう キャベツ とうもろこし たけのこ	じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう
26	金	ごはん	○	たけのこごはん あじフリッター みそしる 「ちさんちしょうのひ」です。はくさいとあおねぎはわかやましでさいばいされたやさいで。	あぶらあげ あじフリッター とうふ みそ	たけのこ にんじん いんげん はくさい あおねぎ しめじ	さとう あぶら
29	月			しょうわのひ			
30	火	パン	○	はっぼうさい あおのりポテト あおのりのいいかおりがするポテトです。あおのりには、てつぶんやカルシウムなどがたくさんはいっています。	ぶたにく うずらたまご エビ イカ あおのり	はくさい もやし たまねぎ チンゲンサイ たけのこ ほしいたけ しょうが	あぶら でんぱん じゃがいも あぶら こむぎこ

こんだて しょう やさい てんこうなど へんこう
※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。



栄養所要量の基準	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	g	エネルギー全体の25~30%	2.5未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	651	23.8	26.8	2.4	326	81	2.3	2.8	169	0.69	0.58	29	4.4