

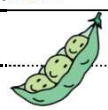
4 月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立宮小学校

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)
12	火	わかめごはん	○	きざみうどん やさしいため	とりにく あぶらあげ ちくわ	あおねぎ もやし こまつな にんじん	うどん さとう ごまあぶら
13	水	パン	○	にくだんごとキャベツのもの フライビーンズ	にくだんご だいず	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	でんぶん あぶら さとう
14	木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ わかめ とうふ みそ	きりぼしだいこん いんげん にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう
15	金	ごはん	○	おやこに ごまずあえ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん いんげん あおねぎ キャベツ こまつな	あぶらふ さとう さとう ごま
  「地産地消の日」のこんだてです。あおねぎとキャベツは和歌山市内産のものを使用しています。							
18	月	パン	○	とりにくのレモンソース オニオンスープ	とりにく ぶたにく	レモンかじゅう たまねぎ にんじん チンゲンサイ	でんぶん あぶら さとう
19	火	ごはん	○	カレーライス ほうれんそうとコーンのサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし	あぶら じゃがいも さとう
 「入学おめでとう」のこんだてです。今日から一年生の給食が始まります。絵本の読み聞かせがあります。お楽しみに！							
20	水	こくとうパン	○	マカロニのクリームに ツナサラダ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう ツナ	しめじ たまねぎ にんじん うすいえんどう キャベツ にんじん	マカロニ あぶら さとう
 和歌山県は日本一のうすいえんどうの産地です。2年生が豆むきをします。みんなで旬の豆を味わいましょう。							
21	木	まめごはん	○	まめごはん しろみぎかなのフライ すましじる	しろみぎかなフライ あぶらあげ	うすいえんどう たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん	(ごはん) あぶら さとう
22	金	ごはん	○	ビビンバ はるさめスープ	ぶたにく ぶたにく	しょうが にんにく はくさいキムチ キャベツ こまつな ほししいたけ もやし にんじん あおねぎ	あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ
25	月	パン	○	ミンチカツ (キャベツカレー味) ミネストローネスープ	ミンチカツ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん	あぶら じゃがいも マカロニ
26	火	ごはん	○	そばろどんぶり みそしる	とりにく たまご あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんじん いんげん えのきたけ あおねぎ たまねぎ	さとう あぶら
27	水	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かてん	キャベツ にんじん たまねぎ おうとう (かん) みかん (かん) パイン (かん)	ちゅうかめん あぶら ナタデココ さとう
28	木	たけのこごはん	○	たけのこごはん しろみぎかなのごまみそだれ すましじる	あぶらあげ ホキ みそ とりにく	たけのこ にんじん いんげん にんじん こまつな えのきたけ	さとう (ごはん) でんぶん こむぎこ あぶら ごま さとう ふ
  「こどもの日」のこんだてです。旬のたけのこは、すくすくとまっすぐのびて大きく育つことから端午の節句に食べられるようになりました。							
29	金			昭和の日			

* おはし、ハンカチは、毎日洗って持ってきてましょう。

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

* 1年生の給食は19日(火)から始まります。



裏面はEAT通信です。見てね。

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	4.5以上

