

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	げつ					しぎょうしき 始業式		
9	か	火				にゅうがくしき 入学式		
10	すい	パン	○	にくだんごとやさいのスープに	にくだんご	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ		
				フライビーンズ	だいず		でんぷん あぶら さとう	
				ジャム			いちごジャム	
				きょう きゅうしょく はじ 今日から給食が始まります。マナーやルールを守って、楽しい給食時間にしましょう！				
11	もく	ごはん	○	かきあげ	ほねく	たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	
				ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	はくさい だいこん ごぼう あおねぎ		
12	きん	キムチ チャーハン	○	キムチチャーハン	ぶたにく	にんにく しょうが はくさいキムチ	(ごはん) ごまあぶら ごま さとう	
				ナムル		もやし こまつな	さとう ごまあぶら	
				ちゅうかスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	はるさめ	
				ちさんちしょう ひ 「地産地消の日のこんだて」です。あお わかやましなさいん 青ねぎは和歌山市内産のものを使用しています。				
15	げつ	パン	○	ホットドッグ	フランクフルト	キャベツ	さとう	
				やさいスープ	とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも	
16	か	ごはん	○	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら	
				しんたまねぎのいために	あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ	あぶら さとう	
				にゅうめんじる	みそ	だいこん にんじん しめじ あおねぎ	そうめん	
17	すい	こくとう パン	○	ミートスパゲッティ	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ	スパゲッティ あぶら	
				キャベツとブロッコリーのサラダ		キャベツ ブロッコリー	さとう あぶら ごま	
				くだもの		いちご		
				にゅうがく いちねんせい にゅうがく いわ 「入学おめでとう」のこんだてです。みんなで一年生の入学をお祝いしましょう。				
18	もく	ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	でんぷん あぶら	
				ちゅうかあえ		もやし チンゲンサイ	さとう ごまあぶら ごま	
				わかめスープ	わかめ ぶたにく とうふ	にんじん しろねぎ	ごまあぶら	
19	きん	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん	あぶら じゃがいも	
				はるやさいサラダ		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	さとう	
22	げつ	パン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん	ちゅうかめん あぶら	
				フルーツポンチ	かんてん	おうとう (かん) みかん (かん) パイン (かん)	さとう ゼリー	
				えほん きゅうしょく 絵本給食です。今日はどんな絵本かな、お楽しみに！				
23	か	ごはん	○	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ	さとう ごまあぶら でんぷん	
				はるさめサラダ		きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう ごまあぶら	
24	すい	パン	○	マカロニのクリームに	とりにく こなチーズ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ うすいえんどう	マカロニ じゃがいも あぶら	
				ツナサラダ	ツナ	キャベツ とうもろこし	さとう	
				JAグループわかやまからいただいた「うすいえんどう」をつか った献立です。2年生が「まめむき」に挑戦します。				
25	もく	ごはん	○	そぼろどんぶり	とりにく たまご	しょうが にんじん うすいえんどう	あぶら さとう	
				みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん あおねぎ	ふ	
				きょう 今日「うすいえんどう」をつかった献立です。わかやまけん にほんいち 和歌山県は日本一のうすいえんどうの産地です。匂を味わいましょう。				
26	きん	ごはん	○	しろみざかなのあますだれ	ホキ	たまねぎ にんじん	でんぷん あぶら さとう	
				こんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ		
				すましじる	とりにく	ほうれんそう にんじん えのきたけ	でんぷん	
29	げつ			しょうわ ひ 昭和の日				
30	か	ごはん	○	てりやきハンバーグ	ハンバーグ		さとう でんぷん	
				ごまあえ		もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごま	
				みそしる	とうふ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ		

*マスク、おはしは、せいけつ 清潔なものを毎日持ってきてきましょう。

※献立に使用する野菜等は、やさい どう 天候等により変更する場合があります。 裏面は、EAT通信です。見てね。⇒

学校給食 摂取基準	エネルギー	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 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上