

4月 きゅうしょくこんだて表

April



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とになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをとのえるもとになる (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)
10	木	ごはん	○	にくじゃが すのもの	ぶたにく わかめ	たまねぎ・にんじん・ いんげん・いとこんにやく きゅうり もやし	じゃがいも・さとう・あぶら さとう
11	金	ごはん	○	かきあげ はるのぶたじる	ひらてん ぶたにく・あぶらあげ・みそ	たまねぎ にんじん キャベツ・にんじん・こんにやく・ あおねぎ	じゃがいも・あぶら・こむぎこ・ でんぷん・さとう
「ちさんちしょうの日」のこんだてです。きょうは、わかやましでさいばいされた、キャベツとあおねぎをつかっています。							
14	月	パン	○	にこみハンバーグ キャベツとコーンのソテー たまごスープ	ハンバーグ たまご・とうふ	キャベツ・とうもろこし もやし・えのきたけ	さとう・でんぷん あぶら
15	火	ごはん	○	しろみざかなのてりやき こんぶあえ みそしる	ホキ しおこんぶ あぶらあげ・とうふ・みそ	もやし ほうれんそう たまねぎ・あおねぎ	こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう
16	水	こくとう パン	○	にくだんごとキャベツのもの フライドポテト	にくだんご	キャベツ・にんじん・たまねぎ・しめじ	じゃがいも・あぶら
17	木	ごはん	○	カレーライス ツナサラダ いちご	とりにく ツナ	たまねぎ・にんじん キャベツ・とうもろこし いちご	あぶら・じゃがいも さとう
きょうからいちねんせいのきゅうしょくがはじまりました。みんなでなかよくたべましょう。							
18	金	わかめ ごはん	○	わかめごはん きざみうどん ひらてんとこまつなのために	わかめ とりにく・あぶらあげ ひらてん	ほししいたけ・あおねぎ こまつな・にんじん・もやし	(ごはん) うどん さとう・あぶら・でんぷん
21	月	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく・ちくわ・あおのり かんでん	キャベツ・たまねぎ・にんじん おうとう(かん)・みかん(かん)・ パインアップル(かん)	ちゅうかめん・あぶら さとう
22	火	ごはん	○	マーボーどうふ ちゅうかあえ	ぶたにく・とうふ・あかみそ わかめ	しょうが・にんにく・たまねぎ・ にんじん・あおねぎ もやし・にんじん	さとう・ごまあぶら・でんぷん さとう・ごまあぶら
23	水	パン	○	しろみざかなフライ ノンエッグタルタルソース ミネストローネ	しろみざかなフライ ベーコン・だいず	たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・たまねぎ・にんじん・ トマト(かん)	あぶら ノンエッグマヨネーズ・さとう じゃがいも・マカロニ・さとう
24	木	ごはん	○	そばろどんぶり つくねじる	とりにく たまご こんさいいりつくね・みそ	しょうが・にんじん・うすいえんどう ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・ あおねぎ	あぶら・さとう
JAわかやまからいただいた「うすいえんどう」をつかったこんだてです。2ねんせいが「まめむき」にちょうせんしました。							
25	金	ごはん	○	とりにくのからあげ はるさめスープ ふりかけ	とりにく ぶたにく のりふりかけ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・えのきたけ・あおねぎ 	でんぷん・あぶら はるさめ
28	月	パン	○	ミートスパゲッティ やさいのごまドレッシング	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・ほうれんそう・とうもろこし	スパゲッティ・あぶら さとう・あぶら・ごま
えほんきゅうしょくです。きょうはどんなえほんかな。おたのしみに！							
29	火	しょうわのひ					
30	水	あげ パン	○	あげパン ブラウンシチュー パインサラダ	ぶたにく	たまねぎ・しめじ・にんじん キャベツ・パインアップル(かん)	(パン) さとう あぶら じゃがいも・あぶら さとう

* 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。



* 今年度より、こんだて表・EAT通信・食育だよりは、宮小学校ホームページのお知らせに掲載していきますので、ご覧ください。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんばく質 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