

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、あかいのたべもの 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 (あかいのたべもの)	おもにからだのちよ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)	
10	金	ごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	にんにく しょうが ピーマン はくさいキムチ キャベツ	さとう ごまあぶら ごまあぶら	
				はるさめスープ	とうふ	にんじん チンゲンサイ ほししいたけ 	はるさめ	
<p>今日は、「地産地消の日の献立」です。ピーマンは、和歌山市内で収穫されたものです。</p>								
13	月	パン	○	ホットドッグ	フランクフルト	キャベツ	さとう	
				コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん どうもろこし パセリ		
14	火	ごはん	○	ほねくのいそべあげ	ほねく あおのり		こむぎこ あぶら	
				こんぶあえ	しおこんぶ	もやし にんじん		
				みそしる	とうふ わかめ みそ	えのきたけ たまねぎ		
15	水	こくとう パン	○	にくだんごとキャベツのスープに	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	
				フライビーンズ	だいず		でんぶん あぶら さとう	
16	木	ごはん	○	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ あかみそ	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 でんぶん	
				ちゅうかあえ	わかめ	もやし	さとう ごまあぶら	
17	金	ごはん	○	カレーライス 	ぶたにく	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら	
				コーンサラダ		キャベツ どうもろこし	さとう	
				いちご		いちご 		
<p>今日から1年生の給食が始まります。楽しく食べられるようにみんなで協力しましょう。</p>								
20	月	パン	○	しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ		あぶら	
				てづくりノンエッグタルタルソース		たまねぎ にんじん パセリ	ノンエッグマヨネーズ さとう	
				ミネストローネ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ トマト(かん)	じゃがいも マカロニ さとう	
21	火	わかめ ごはん	○	わかめごはん	わかめ		(ごはん)	
				きざみうどん	あぶらあげ ちくわ	はくさい あおねぎ えのきたけ	うどん	
				ごもくきんぴら	とりにく	ごぼう にんじん いんげん ほししいたけ	あぶら さとう ごま	
22	水	パン	○	まめまめきょうだいのシチュー	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	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 どうもろこし	さとう	
<p>絵本給食です。どんな絵本かな？お楽しみに！ 2年生はうすいえんどうのまめむきにちょうせんしたよ。</p>								
23	木	ごはん	○	そばろどんぶり	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	
				にゅうめんじる	ちくわ	えのきたけ たまねぎ にんじん あおねぎ	そうめん	
24	金	ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	でんぶん あぶら	
				ゆかりあえ		キャベツ もやし あかしそ		
				みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ あおねぎ しめじ	じゃがいも	
27	月	パン	○	やきそば 	ぶたにく ちくわ	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(かん)	おうとう(かん) みかん(かん) パインアップル(かん)	カットゼリー(いちご) さとう	
28	火	ごはん	○	しろみぎかなのてりやき	しろみぎかな		こむぎこ でんぶん あぶら さとう	
				ひじきのにももの	ひじき あぶらあげ	にんじん		
				はるのぶたじる	ぶたにく みそ	はるキャベツ にんじん こんにやく あおねぎ		
29	水	昭和の日 <small>しょうわ ひ</small>						
30	木	ごはん	○	かきあげ	ちくわ	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	
				けんちんじる	ぶたにく とうふ	こんにやく ごぼう にんじん あおねぎ	さといも	

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

※はし、マスク、はんかちは、毎日洗って持ってきましょう。



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