4　月 きゅうしょくこんだて表

令和5年　　和歌山市立鳴滝小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの　　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	月			始業式			
11	火			入学式			
12	水	ごはん	○	ビビンバ	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	ごま　さとう　ごまあぶら　あぶら
				チンゲンサイのスープ	とうふ	たまねぎ　チンゲンサイ　にんじん	
				今日から、給食が始まります。マナーを守り、楽しい給食時間にして、美味しくいただきましょう。			
13	木	ごはん	○	かつおのあまからあげ	かつお	しょうが	でんぷん　さとう　あぶら　こむぎこ　ごま
				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	はくさい　にんじん　えのきたけ　あおねぎ	
				給食のごはんは、和歌山市内でとれた「きぬむすめ」という品種のお米です。			
14	金	パン	○	ナポリタンスパゲッティ	ウインナー	にんにく　たまねぎ　ピーマン	スパゲッティ　オリーブオイル　あぶら　さとう
				ツナとごぼうのサラダ	ツナ	ごぼう　にんじん　キャベツ	さとう　ごま
				【地産地消の日のこんだて】です。「キャベツ」は和歌山市内でとれたものを使用しています。			
17	月	パン	○	ホットドッグ（フランクフルト・ゆでキャベツ）	フランクフルト	キャベツ	さとう
				コーンチャウダー	とりにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　とうもろこし	
18	火	ごはん	○	くじらのたつたあげ	くじらにく	しょうが　にんにく	でんぷん　さとう　あぶら
				ひじきまめ	ひじき　だいず　とりにく	にんじん　いんげん	さとう
				みそしる	あぶらあげ　みそ	しめじ　たまねぎ　こまつな	
19	水	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
				やさいのごまドレッシング		キャベツ　ほうれんそう	さとう　あぶら　ごま
				くだもの（いちご）		いちご	
				1年生の入学をお祝いして【入学おめでとうのこんだて】です。			
20	木	ごはん	○	マーボーどうふ	ぶたにく　とうふ　あかだしみそ	しょうが　にんにく　にんじん　たまねぎ　あおねぎ	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　にんじん	はるさめ　さとう　ごまあぶら
21	金	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	
				フライドポテト			じゃがいも　あぶら
24	月	パン	○	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん　あぶら
				やさいソテー		こまつな　もやし　とうもろこし	あぶら
				オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ　にんじん　パセリ	
25	火	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	さとう　あぶら
				こんさいじる	あぶらあげ　みそ	だいこん　にんじん　ごぼう　あおねぎ	さといも
				今年もJAグループわかやまから、うすいえんどうをいただきました。和歌山県の特産物です。おいしくいただきましょう。			
26	水	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	いんげん　にんじん　たまねぎ　いとこんにゃく	じゃがいも　あぶら　さとう
				すのもの	チキンハム　わかめ	もやし	さとう
27	木	まめごはん	○	まめごはん		うすいえんどう	ごはん
				しろみざかなのごまみそだれ	ホキ　みそ		でんぷん　こむぎこ　あぶら　さとう　ごま
				すましじる	とりにく	にんじん　ほうれんそう　えのきたけ	
28	金	パン	○	やきうどん	ぶたにく　ちくわ　あおのり	キャベツ　にんじん　たまねぎ	うどん　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（かん）	さとう

＊献立に使用する野菜は、天候等で変更されることがあります。

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%以下	脂肪エネルギーの20～30%以下	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