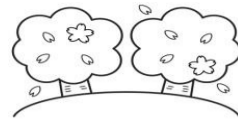




4月 きゅうしょくこんだて表 A-3



和歌山市立西脇小学校

ぎゅうにゆうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものにはいります。

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (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 (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつや ちからのもとになる (きいろのたべもの)
10	木	ごはん	○	そばろどんぶり ぶたじる しんねんど きゅうしょくはじ 新年度の給食が始まりました。きれいに手を洗い、身のまわりをととのえましょう。	とりひきにく たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん グリンピース にんじん だいこん ごぼう こんにやく もやし あおねぎ	さとう あぶら
11	金	パン	○	とりにくとやさいのスープに ひじきサラダ	とりにく ひじき	たまねぎ にんじん エリンギ いんげん とうもろこし こまつな	じゃがいも さとう ごまあぶら
14	月	ごはん	○	しろみぎかなのゆずふうみ こんぶあえ みそしる	しろみぎかな しおこんぶ わかめ みそ	ゆずかじゅう キャベツ えのきたけ たまねぎ こまつな	こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも
15	火	ごはん	○	ひじきごもくに フランクフルトのトマトソース ブロッコリーのごます	ひじき とりにく あぶらあげ ひらてん フランクフルト	にんじん こんにやく いんげん ブロッコリー	あぶら さとう さとう ごま さとう
ひじきは、海藻です。鉄分が多く含まれているので、血を作ります。							
16	水	パン	○	マカロニグラタン フライドポテト やさいのレモンふうみ	とりにく とりウインナー ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり れもんかじゅう	マカロニ じゃがいも あぶら さとう
17	木	ごはん	○	カレーライス パインサラダ きょう ねんせい きゅうしょくはじ 今日から、1年生の給食が始まります。お友達と一緒に楽しくしっかり食べましょう。	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり パイン(かん)	あぶら じゃがいも さとう
18	金	パン	○	ハンバーグのデミグラスソース ごぼうサラダ ポタージュスープ わかやましちさんちしょう ひ こんだて 和歌山市地産地消の日の献立です。『ポタージュスープ』に入っている「たまねぎ」と「ほうれんそう」がわかやましちさんちさんちしょうで収穫された野菜です。	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゆう	しめじ エリンギ ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう	さとう あぶら さとう じゃがいも
21	月	ごはん	○	うめずあげ はるさめのあえもの すましじる うめず うめ しおぶ 梅酢とは梅を塩漬にしたときにでる水のことです。梅の成分が多く含まれているので、アミノ酸、カルシウム、鉄分、クエン酸、リンゴ酸などが豊富に含まれています。鶏肉を使った梅酢揚げは、梅酢に含まれている塩分を味付けに利用しています。	とりにく わかめ	きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ	でんぷん こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん
22	火	ごはん	○	チキンライス やさしいため コンソメスープ わかやまけん さいばい 和歌山県で栽培された「うすいえんどう」を『チキンライス』に使いました。	とりにく ベーコン	たまねぎ うすいえんどう にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ しめじ エリンギ	あぶら じゃがいも
23	水	パン	○	かぼちゃフライ ポイルキャベツ トマトスープ	とりにく	かぼちゃフライ キャベツ たまねぎ にんじん いんげん トマト(かん)	あぶら じゃがいも あぶら さとう
24	木	ごはん	○	にくじゃが すのもの てづくりつくだに	ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ こんにやく きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう
25	金	黒糖パン	○	ミートボールのスパゲティー グリーンサラダ ミートボールがみんなに入るように、じょうずに分けてください。	ミートボール とりミンチ ぶたミンチ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ピーマン キャベツ アスパラガス	スパゲティー あぶら マヨネーズ
28	月	パン	○	かつおのみそだれ はりはりづけ けんちんじる	かつお みそ とうふ	しょうが きゅうり きりぼしだいこん こんにやく ごぼう しめじ あおねぎ	でんぷん あぶら ごま さとう さといも
30	水	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト みんなが大好きな献立です。残さずに食べてください。	ぶたにく ちくわ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ もやし おうとう(かん) みかん(かん) りんご(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう



*都合により、献立(使用食品)を変更する場合があります。また、野菜類は、天候等により変更することもあります。

◎ 1年生の給食は17日(木)から始まります。

☆17日は「入学おめでとうの献立」です。☆18日は「地産地消の日の献立」です。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギー の 30%以下	食塩相当量 2.5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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	680	25.4	26.2	2.1	331	80	2.3	2.7	186	0.70	0.65	26	4.8

