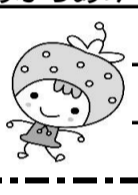
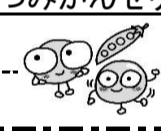




# 4月 きゅうしょくこんだて表



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となる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーの もととなる (きいろのたべもの)	
12	火	ごはん	○	ちくわのごまあげ ひじきまめ かきたまじる	ちくわ ひじき とりにく だいず たまご とうふ	さやいんげん にんじん こまつな えのきたけ	くろごま こむぎこ あぶら あぶら さとう でんぷん	
<b>今日から新学期の給食が始まります。きれいに手を洗い、身のまわりをととのえましょう。</b>								
13	水	パン	○	クリームシチュー キャベツとツナのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら	
14	木	ごはん	○	かやくうどん ひらてんとこまつなのいためもの	とりにく かまぼこ あぶらあげ ひらてん	たまねぎ にんじん あおねぎ こまつな もやし	うどん さとう あぶら	
15	金	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに フライビーンズ	にくだんご だいず	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ	でんぷん あぶら さとう	
<b>今日は「地産地消の日の献立」です。キャベツとブロッコリーは和歌山市で栽培されたものです。</b>								
18	月	ごはん	○	しろみざかなのこうみソース ごまあえ ぶたじる	ホキ ぶたにく あぶらあげ みそ	あおねぎ しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ごぼう だいこん こんにやく しめじ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう	
19	火	ごはん	○	カレーライス やさいのごまドレッシング いちご	ぶたにく 	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり いちご	じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら	
<b>今日は「入学おめでとう献立」で、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。</b>								
20	水	パン	○	やきそば クラッシュゼリー	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん)	キャベツ たまねぎ にんじん もやし みかん(かん) パイン(かん) おうとう(かん)	ちゅうかめん あぶら あまなつみかんゼリー	
21	木	ごはん	○	おやこに ばいにくあえ	とりにく こうやどうふ たまご かつおぶし	にんじん たまねぎ うすいえんどう キャベツ こまつな うめ	さとう  さとう	
<b>和歌山県は、うすいえんどう収穫量日本一です。実が大きくホクホクした甘味があり、皮がうすくてやわらかいのが特徴です。</b>								
22	金	ことうパン	○	にこみハンバーグ こふきいも コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	 キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ	さとう でんぷん じゃがいも	
25	月	ごはん	○	とりにくのしおからあげ ちぐさあえ みそしる	とりにく あぶらあげ かつおぶし わかめ とうふ みそ	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ	でんぷん さとう あぶら さとう あぶら じゃがいも	
26	火	ごはん	○	じゃがいものそぼろに はりはりづけ	とりにく	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん きゅうり	さとう さとう	
27	水	パン	○	サーモンフライ ポイルキャベツ ポパイスープ	サーモンフライ ぶたにく ぎゅうにゅう	 キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん	あぶら タルタルソース	
28	木	ごはん	○	マーボーどうふ ナムル	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ たけのこ あおねぎ もやし こまつな	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら ごま	
29	金	<b>昭和の日</b>						



\* 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。  
15日(金)は「地産地消の日の献立」です。19日(火)は「入学おめでとう献立」です。新一年生の給食がはじまります。

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%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2.0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