

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とになる (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とになる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
12	水	パン	○	ポークビーンズ はるさめサラダ チーズ	ぶたにく だいず ひじき チーズ	たまねぎ いんげん しめじ チンゲンサイ	じゃがいも あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら
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。							
13	木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのもの ぶたじる	ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	きりぼしだいこん ほしいたけ にんじん ごぼう つきこんにやく もやし たまねぎ ねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら
14	金	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに フライドポテト	にくだんご	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ほしいたけ	はるさめ さとう じゃがいも あぶら
今日「地産地消の日の献立」です。キャベツは和歌山市で収穫されたものです。							
17	月	ごはん	○	ビビンバ ちゅうかスープ	ぶたにく いとかもぼこ	にんにく しょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ たけのこ	あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ
18	火	ごはん	○	しろみざかなのてりやき ひじきまめ かきたまじる	ホキ ひじき だいず とりにく とうふ たまご	いんげん にんじん ほうれんそう えのきたけ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう あぶら さとう でんぷん
19	水	黒糖パン	○	にこみハンバーグ こふきいも コンソメスープ おめでとうゼリー	ハンバーグ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	さとう でんぷん じゃがいも おめでとうゼリー
今日「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。							
20	木	ごはん	○	カレーライス キャベツとコーンのサラダ くだもの	ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし いちご	じゃがいも あぶら さとう ごま
21	金	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん もやし みかん(かん) おとう(かん) パイン(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
24	月	ごはん	○	にくじゃが すのもの	ぶたにく わかめ	しょうが いたこんにやく たまねぎ にんじん いんげん きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう
25	火	ごはん	○	きざみうどん 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	えのきたけ ねぎ こまつな にんじん もやし	うどん さとう あぶら
26	水	パン	○	しろみざかなフライ ボイルキャベツ ミネストローネ	しろみざかなフライ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん トマト(かん)	あぶら さとう マカロニ じゃがいも オリーブオイル
27	木	ごはん	○	おやこに ごまずあえ	こうやどうふ とりにく たまご	にんじん たまねぎ うすいえんどう こまつな もやし	さとう ごま さとう
和歌山県はうすいえんどうの収穫量日本一です。実は大きくホクホクした甘味があり、皮はうすくてやわらかいです。							
28	金	パン	○	フランクフルト ソテー ポパイスープ	フランクフルト ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ ピーマン たまねぎ ほうれんそう にんじん	さとう あぶら



* 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。

14日(金)は「地産地消の日の献立」です。19日(水)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