

4月きゅうしょくこんだて表



B-4ブロック

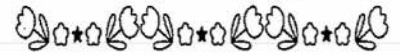
和歌山市立西和佐小学校

きゅうにゆうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものです

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)	
10	木	パン	○	ポークビーンズ こまつなサラダ チーズ	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ しめじ いんげん こまつな キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう	
きょうからきゅうしょくがはじまります。あたらしいクラスでたのしくたべましょう。								
11	金	ごはん	○	きざみうどん しろみざかなのこうみあげ おひたし	かまぼこ あぶらあげ しろみざかなのこうみあげ	えのきたけ あおねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	うどん あぶら さとう	
14	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきのもの みそしる	ちくわ あおのり ひじき とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こんにやく はくさい えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら	
あおのりはいちそうのなかまでです。てつぶんやカルシウムなどのえいようがたくさんふくまれています。								
15	火	パン	○	はっぼうさい はるさめサラダ	ぶたにく うずらたまご	もやし はくさい たまねぎ にんじん ほしいたけ たけのこ しょうが こまつな とうもろこし	あぶら でんぶん はるさめ さとう	
はるさめはまめやいものでんぶんからつくりまます。しとしとふるはるのあめににていることから、そうなづけられたさとうです。								
16	水	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ はりはりづけ すましじる	しろみざかな みそ	きりほしだいこん きゅうり えのきたけ たけのこ たまねぎ ほうれんそう	でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとう	
17	木	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)	たまねぎ もやし キャベツ にんじん おうとう(かん) みかん(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら あまなつゼリー	
「にゅうがくおめでどうこんだて」です。きょうから1ねんせいのきゅうしょくがはじまります。								
18	金	ごはん	○	とりにくのからあげ ごぼうサラダ ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく かまぼこ	ごぼう きゅうり とうもろこし チンゲンサイ、にんじん	こむぎこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	
21	月	ごはん	○	にくじゃが ゆかりあえ くだもの	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん いんげん にとこんにやく もやし きゅうり あかじそ いちご	じゃがいも あぶら さとう	
22	火	パン	○	てりやきハンバーグ ミックスポテト やさしいスープ	ハンバーグ ベーコン	しょうが にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ ほうれんそう とうもろこし エリンギ	さとう でんぶん じゃがいも	
23	水	ごはん	○	うすいえんどうのかきあげ みそしる	ちくわ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ うすいえんどう えのきたけ エリンギ はくさい あおねぎ	きつまいも てんぷらこ あぶら さとう	
「うすいえんどう」は、わかやまけんがほんぼでせいさんりょうはにほんいちです。								
24	木	黒糖 パン	○	マーボー豆腐 フライドポテト	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん しろねぎ たらこ	あぶら ごまあぶら でんぶん じゃがいも あぶら	
こんげつのかわりパンは「こくどうパン」です。こくどうがはいっているの、ほのかにあまくておいしいです。								
25	金	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル サンラータン	ぶたにく とうふ えび たまご	にんにく しょうが はくさいキムチ もやし ほうれんそう たまねぎ ほしいたけ あおねぎ	(ごはん) ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら さとう でんぶん	
サンラータンはちゅうごくりょうり(しせんりょうり)のひとつです。すやくしょうなどであじつけしたスーフです。 「ちさんちしょうのひのこんだて」です。たまねぎとあおねぎがわかやましないいしゅうかうされたものです。								
28	月	ごはん	○	カレーライス はるやさしいサラダ	ぎゅうにく スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ グリーンアスパラガス きゅうり	あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	
はるにおいしいキャベツやグリーンアスパラガスをつかったサラダです。おいしくいただきます。								
29	火	し ょ う わ の ひ						
30	水	ごはん	○	ちくぜんに すのもの いりじゃこ	とりにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ	しょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま	



* 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。



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 25~30%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
640	24.0	25~30%以下	2.5未満	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	
今月の平均	647	23.7	27	2.0	335	86	2.4	2.9	163	0.67	0.57	24	4.0