

4月きゅうしょくこんだて表



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。こんだてべつにしょくざいをかいていきます。

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえる (みどりのたべもの)	おもにむつやちからの もどになる (きいろのたべもの)
8	金			しぎょうしき			
11	月			にゅうがくしき			
12	火	パン	○	ペンネのミートソース パインサラダ チーズ 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！	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり パイナップル(かん)	ペンネ あぶら さとう
13	水	ごはん		とうふハンバーグ ひじきサラダ みそしる ひじきには、カルシウムやたんぱく質などの たいせつな栄養がいっぱい詰まっています。	とうふハンバーグ ひじき ちくわ、みそ	もやし こまつな はくさい、しめじ、あおなご	でんぶん さとう
14	木	パン		サクフライ ゆでキャベツ オニオンスープ	サクフライ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	あぶら あぶら
15	金	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル ちゅうかさスープ ナムルは ごまあぶらをつかったあえものです。ごまあぶらのかおりで やさいが とてもおいしくなります。	ぶたにく たまご	にんにく つちしょうが はくさいキムチ ほうれんそう もやし しめじ、たまねぎ、チンゲンサイ	(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、はるさめ
18	月	ごはん	○	ちくげんに ごまあえ うめぼし	とりにく ちくわ だいず	つちしょうが にんじん つちごぼう こんにゃく いんげん ほうれんそう キャベツ うめぼし	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま
19	火	パン	○	とりにくのからあげ ほうれんそうソテー もやしスープ ☆にゅうがくがめでどうなの☆ こんだてです♡ きょうから いおんせいのきゅうしょくが はじまります。	とりにく	ほうれんそう とうもろこし もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、あおなご	こむぎこ あぶら あぶら
20	水	ごはん		カレーライス はるなさいサラダ 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。おいしくいたたまきましょう～	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ、グリーンアスパラガス、スナップエンドウ	あぶら じゃがいも マカロニ、さとう、マヨネーズ
21	木	ことう パン	○	まーぼーどうふ フライドポテト くたもの こくどうのほいっだ「こくどうパン」…みんなわりとして ぼのかにあまくて おいしいです。	とうふ、ぶたにく あかみそ	つちしょうが たまねぎ にんじん あおなご いちご	あぶら ごまあぶら でんぶん じゃがいも あぶら
22	金	ごはん	○	ほねくのいもあげ しんたまねぎのいために みそしる 「ちさんちしょうのひ」です。しんたまねぎと あおなごは わかやまして、ぞだったやさいです。	ほねく あおのり あぶらあげ かつおぶし とうふ、わかめ、みそ	しんたまねぎ にんじん、えのきたけ、あおなご	こむぎこ あぶら あぶら さとう
25	月	ごはん	○	はっほうさい はりはりづけ たけのこは、はるを だいひょうするやさいで、しょくもつせんいが たっぷりなので おなかのどうしをしてください。	ぶたにく うずらたまご イカ	もやし はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ つちしょうが	あぶら でんぶん さとう
26	火	パン	○	やきそば フルーツポンチ やきそばに はいっているあおのりには、てつたん・脂肪・ビタミンE(イ)などが たくさんはいっています。	ぶたにく ちくわ あおのり かんとん	たまねぎ もやし キャベツ にんじん もも(かん)、みかん(かん)、パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら カクテルゼリー さとう
27	水	ごはん		まめごはん しろみざかなのてりやき とうにゅうのみそしる うずいえんどうは わかやまけんが せいさん に勝んぢです。いまが しょんでおいしいです。	しろみざかな とりにく、みそ、とうにゅう	うずいえんどう きりほしだいこん、こまつな、にんじん	(ごはん) こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも
28	木	パン	○	コーンシチュー わかめサラダ わかめなどの かいどうには、カルシウムなどの ミネラルが たくさんはいって えいよう☆まんでん☆です！	ベーコン ぶたにく スキムミルク わかめ	たまねぎ にんじん うずいえんどう とうもろこし もやし、きゅうり	じゃがいも あぶら さとう
29	金			しょうわのひ			

* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。
* おはし・マスク・はんかちは、毎日洗って持ってきてきましょう。

栄養所要量の基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	g	2.5g未満	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	mg	
640	24.0	25~30%	2.5	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	
今月の平均	662	26.2	26.2	2.5	350	86	2.3	2.8	173	0.73	0.64	25	4.1