

# 4月 きゅうしょくこんだて表



B7ロック 和歌山市立 西和佐 小学校

こんだてべつにしゅくざいをかいています。  
ぎゅうにゅうは、あかのたべもの  
パン・ごはんは、きいろのたべものです

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)	おもにからだのちょうしをととのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの ものとなる (きいろのたべもの)
9	月			<b>しぎょうしき</b>			
10	火			<b>にゅうがくしき</b>			
11	水	ごはん	○	てりやきハンバーグ おひたし ぶたじる	ハンバーグ ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ ごぼう にんじん もやし あおねぎ	さとう でんぶん さとう
しんねんどのきゅうしょくがはじまります。きまいをまもって、たのしいきゅうしょくのじかにしましょう。							
12	木	パン	○	サケフライ ポイルキャベツ オニオンスープ	サケフライ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パセリ	あぶら あぶら
13	金	ごはん	○	きざみうどん ひじきのにももの	あぶらあげ かまぼこ ひじき とりにく	えのきたけ あおねぎ こんにやく にんじん いんげん	うどん あぶら さとう
16	月	ごはん	○	ぶたキムチいため わかめスープ	ぶたにく わかめ とうふ かまぼこ	しょうが にら たまねぎ キャベツ はくさいキムチ たけのこ チンゲンサイ	さとう ごまあぶら
17	火	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 あおねぎ	あぶら ごまあぶら でんぶん じゃがいも あぶら
18	水	ごはん	○	カレーライス コーンサラダ くだもの	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし いちご	あぶら じゃがいも さとう
「にゅうがくおめでとうこんだて」です。きょうからいちねんせいのきゅうしょくがはじまるので、みんなににんきのある「カレーライス」にしました。おいしくいただきます。							
19	木	こくとうパン	○	やきそば フルーツポンチ	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 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 さとう カクテルゼリー
こんげつのかわりパンは「こくとうパン」です。いつものパンよりこしくろっほいけど、あまくておいしいです。							
20	金	ごはん	○	しろみざかなのごまふうみ ゆかりあえ みそじる	しろみざかな あぶらあげ わかめ みそ	もやし あかじそ にんじん えのきたけ こまつな	こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま
23	月	ごはん	○	とりにくのからあげ ちゅうかサラダ もやしスープ	とりにく	こまつな とうもろこし もやし たまねぎ にんじん あおねぎ たけのこ	こむぎこ からあげこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら
24	火	パン	○	クリームシチュー ひじきサラダ ジャム	とりにく ベーコン ひじき	にんじん たまねぎ いんげん とうもろこし こまつな	じゃがいも あぶら さとう ごま ジャム
ひじきには「てつぶん」というえいようがたくさんふくまれている、ひんけつよぼうにききめがあるといわれています。							
25	水	ごはん	○	そぼろどんぶり みそじる	とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん うすいえんどう しめじ きりぼしだいこん あおねぎ	さとう あぶら
うすいえんどうは、わかやまけんがせいさんりょうにほんいちです。わかやまけんできたものは「きしゅううすい」とよばれています。きしゅううすいは、つぶがおおきく、あまみがあり、たべるとホクホクしておいしいです。							
26	木	パン	○	はるやさいパスタ ごぼうサラダ チーズ	ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん うすいえんどう グリーンアスパラガス ごぼう きゅうり	スパゲティ オリーブオイル ごま さとう
はるにおいしい「キャベツ」「グリーンアスパラガス」「うすいえんどう」などをつかった「はるやさいパスタ」です。							
27	金	ごはん	○	かつおのみそだれ ごまずあえ かきたまじる	かつお みそ たまご	しょうが ほうれんそう キャベツ たまねぎ えのきたけ あおねぎ	でんぶん あぶら さとう ごま さとう でんぶん
「ちさんちしょうのひ」です。「キャベツ」と「たまねぎ」と「あおねぎ」がわかやまのしんさいです。							
30	月			<b>ふりかえきゅうじつ</b>			



\* 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。

18日は「入学おめでとうこんだて」 27日は「地産地消の日のこんだて」です。



\* おはし・マスク・ハンカチは、毎日洗って持ってきてきましょう。

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%	食塩相当量 2.5g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			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0