

4月 きゅうしょくこんだて表



B7ロック

和歌山市 西和佐 小学校

きゅうしょくは、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) | おもにからだのちよよしを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) | |
|---|----|----------|----|---------------------------------|-----------------------------------|--|------------------------------------|--|
| 8 | 木 | しぎょうしき | | | | | | |
| 9 | 金 | にゅうがくしき | | | | | | |
| 12 | 月 | ごはん | ○ | きざみうどん おかかあえ いりじゃこ | ナルト とりく あぶらあげ かつおぶし ちりめんじゃこ | えのきたけ あおねぎ ほうれんそう にんじん | うどん さとう さとう | |
| <p>あたらしくおにぎりを作って、はじめてのきゅうしょくです。 「マナーをまもり、いただきます」「ごちそうさま」のかんじのさもちをわすれずに、たのしくいただきます。</p> | | | | | | | | |
| 13 | 火 | パン | ○ | にくだんごとキャベツのもの フライドポテト ジャム | にくだんご | キャベツ たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ ほししいたけ | はるさめ さとう じゃがいも あぶら ジャム | |
| 14 | 水 | ごはん | ○ | ちくげんに すのもの | とりく ちくわ わかめ | 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 | |
| <p>「ちくげん」は、きゅうしょくのあくおかけんのきょうじょうです。あくおかけんでは「がめ」どもおぼれていきます。</p> | | | | | | | | |
| 15 | 木 | パン | ○ | ポーキーソース こまつなサラダ | ぶたにく だいず | たまねぎ しめじ いんげん こまつな にんじん とうもろこし | じゃがいも あぶら さとう | |
| 16 | 金 | ごはん | ○ | ししゃものからあげ ひじきのにも みそしる | ししゃも ひじき とりく あぶらあげ みそ | こんにやく にんじん たまねぎ きりぼしだいこん えのきたけ あおねぎ | こむぎこ あぶら あぶら さとう | |
| 19 | 月 | ごはん | ○ | カレーライス コーンサラダ | ぶたにく スキムミルク | しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし | じゃがいも あぶら さとう | |
| <p>(「にゅうがくめどう」こんだてです。きょうかういちばんのきょうしょくがはじまります。</p> | | | | | | | | |
| 20 | 火 | パン | ○ | やきそば フルーツポンチ | ちくわ ぶたにく あおのり かんてん(かん) | にんじん キャベツ もやし たまねぎ みかん(かん) おとう(かん) バイナップル(かん) | ちゅうかめん あぶら さとう | |
| 21 | 水 | ごはん | ○ | マーボー豆腐 はるまき | とうふ ぶたにく あかみそ はるまき | 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 あぶら | |
| 22 | 木 | 黒糖 パン | ○ | マカロニのクリームに ほうれんそうとツナのサラダ | とりく こなチーズ きゅうりゅう ツナ | たまねぎ にんじん うすいえんどう ほうれんそう | マカロニ あぶら さとう | |
| <p>「こんげつのかかりん」は「ことうパン」です。いつものパンにくらべて、すこしく厚くてあまいです。 わかやまけんは「うすいえんどう」のせいだんがに厚いからです。きゅうりゅうは「どもおぼれます」。</p> | | | | | | | | |
| 23 | 金 | ごはん | ○ | ほねくのいそべあげ ゆかりあえ みそしる | ほねく あおのり あぶらあげ みそ | キャベツ あかじそ にんじん えのきたけ あおねぎ | こむぎこ あぶら じゃがいも | |
| <p>「ほねく」は、「おちうお」をほねごとすけつしたすけつでつくった、わかやまけんおぼれしのとくさんひんです。</p> | | | | | | | | |
| 26 | 月 | ごはん | ○ | にくじゃが ごまあえ | ぶたにく | しょうが たまねぎ にんじん いとこんにやく いんげん ほうれんそう もやし | じゃがいも あぶら さとう ごま さとう | |
| 27 | 火 | パン | ○ | にこみハンバーグ ポイルキャベツ オニオンスープ | ハンバーグ ベーコン | キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ | さとう でんぶん あぶら | |
| 28 | 水 | ごはん | ○ | とりくからあげ ちゅうかサラダ かきたまじる | とりく たまご | チンゲンサイ とうもろこし こまつな えのきたけ たまねぎ | からあげこ こむぎこ あぶら はるさめ さとう でんぶん | |
| 29 | 木 | しょうわのひ | | | | | | |
| 30 | 金 | ごはん | ○ | いなりちらし あじフリッター すましる | あぶらあげ あじフリッター とうふ ナルト | たけのこ にんじん ほししいたけ グリンピース ほうれんそう しめじ あおねぎ | (ごはん) さとう あぶら | |
| <p>(「ちさんちしょうのひのこんだて」)です。「ほうれんどう」「あおねぎ」はわかやまけんおぼれしのでつくられたものです。 (「こどものひのこんだて」)です。わかから「たんごのほく」ともいわれ、こどものすこやかさほいしょうをおが、おげなしてきました。このおげをたけのこ、ちさんちしょうもたべたいほいしょうもあがります。</p> | | | | | | | | |

※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。

19日は「入学おめでとう献立」です。

30日は「地産地消の日の献立」「こどもの日の献立」です。

| 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 2.0g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 |

