

4月きゅうしょくこんだて表



A-1ブロック

和歌山市立野崎西小学校

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のになる (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)
8	げつ			しぎょうしき 始業式			
9	か			にゅうがくしき 入学式			
10	すい	キムチチャーハン	○	キムチチャーハン	ぶたにく	にんにく しょうが はくさいキムチ	(ごはん) ごまあぶら ごま さとう
				ナムル		もやし こまつな	さとう ごまあぶら
				ちゅうかスープ	かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	はるさめ
きょう きゅうしょく はじ 今日から給食が始まります。マナーを守って、楽しい給食時間にしましょう!							
11	もく	ごはん	○	かきあげ	ほねく ひじき	たまねぎ にんじん	じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう
				ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	はくさい だいこん こんにゃく ごぼう あおねぎ	
12	きん	パン	○	ミートスパゲッティ	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ	スパゲッティ あぶら
				キャベツとブロッコリーのサラダ	キャベツ ブロッコリー	キャベツ ブロッコリー	さとう あぶら ごま
ちちんちしゅう ひ 「地産地消の日のこんだて」です。キャベツとブロッコリーは和歌山市内産のものを使用しています。							
15	げつ	パン	○	ホットドッグ	フランクフルト	キャベツ	さとう
				やさいスープ	とりにく	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう	じゃがいも
16	か	ごはん	○	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら
				しんたまねぎのいために	あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ	あぶら さとう
				にゅうめんじる	みそ	だいこん にんじん しめじ あおねぎ	そうめん
17	すい	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん	あぶら じゃがいも
				はるやさいサラダ		キャベツ にんじん グリーンアスパラガス とうもろこし	さとう
				くだもの		いちご	
にゅうがく 「入学おめでとう」のこんだてです。みんなで一年生の入学をお祝いしましょう。							
18	もく	ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	でんぷん あぶら
				ちゅうかあえ		もやし チンゲンサイ	さとう ごまあぶら ごま
				わかめスープ	わかめ かまぼこ とうふ	にんじん しろねぎ	
19	きん	こくとうパン	○	にくだんごとやさいのスープに	にくだんご	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	
				フライビーンズ	だいず		でんぷん あぶら さとう
22	げつ	パン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん	ちゅうかめん あぶら
				フルーツポンチ	かんてん	おうとう(かん) みかん(かん) パイン(かん)	さとう
23	か	ごはん	○	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ あかだしみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ	さとう ごまあぶら でんぷん
				はるさめサラダ		こまつな とうもろこし	はるさめ さとう ごまあぶら
24	すい	ごはん	○	そばろどん	とりにく たまご	しょうが にんじん うすいえんどう	あぶら さとう
				みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん あおねぎ	ふ
JAグループわかやまからいただいた「うすいえんどう」を使った献立です。和歌山県は日本一のうすいえんどうの産地です。旬を味わいましょう。							
25	もく	ごはん	○	しろみざかなのあますだれ	ホキ	たまねぎ にんじん	でんぷん あぶら さとう
				こんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ	
				すましじる	とりにく	ほうれんそう にんじん えのきたけ	でんぷん
26	きん	パン	○	マカロニのクリームに	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ うすいえんどう	マカロニ じゃがいも あぶら ベシヤメルソース
				ツナサラダ	ツナ	キャベツ とうもろこし	さとう
29	げつ			しやうわ ひ 昭和の日			
30	か	ごはん	○	てりやきハンバーグ	ハンバーグ		さとう でんぷん
				ごまあえ		もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごま
				みそしる	とうふ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ	

※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 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