

4 月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立 野崎西 小学校 A-1ブロック

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 (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
10	木	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	つちしょうが・たまねぎ・にんじん・いんげん・いとこんにやく	じゃがいも・さとう・あぶら
				すのもの	わかめ	きゅうり	さとう
11	金	パン	○	ブラウンシチュー	ぶたにく	たまねぎ・しめじ・にんじん	じゃがいも・あぶら
				パインサラダ		キャベツ・パインアップル(かん)	さとう
				「ちさんちしょうの日」のこんだてです。きょうは、わかやましてさいばいされた、キャベツをつかっています。			
14	月	パン	○	にこみハンバーグ	ハンバーグ		さとう・でんぷん
				キャベツとコーンのソテー		キャベツ・とうもろこし	あぶら
				たまごスープ	たまご・とうふ	もやし・しめじ	
15	火	ごはん	○	しろみぎかなのてりやき	ホキ		こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう
				みそしる	あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・あおねぎ	
16	水	わかめごはん	○	わかめごはん	わかめ		(ごはん)
				きざみうどん	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ	ほししいたけ・あおねぎ	うどん
				ひらてんとこまつなのいために	ひらてん	こまつな・にんじん・もやし	さとう・あぶら・でんぷん
17	木	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	つちしょうが・たまねぎ・にんじん	あぶら・じゃがいも
				ツナサラダ	ツナ	キャベツ・とうもろこし	さとう
				いちご		いちご	
				きょうからいちねんせいのきゅうしょくがはじまりました。みんなでなかよくたべましょう。			
18	金	こくとうパン	○	にくだんごとキャベツのもの	にくだんご	キャベツ・にんじん・たまねぎ・しめじ	
				フライドポテト			じゃがいも・あぶら
21	月	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)・パインアップル(かん)	さとう
22	火	ごはん	○	マーボーどうふ	ぶたにく・とうふ・あかみそ	つちしょうが・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
				ちゅうかあえ	わかめ	もやし	さとう・ごまあぶら
23	水	ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく	にんにく・つちしょうが	でんぷん・あぶら
				はるさめスープ	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
24	木	ごはん	○	そばろどんぶり(にくそばろ)	とりにく	つちしょうが・にんじん・うすいえんどう	あぶら・さとう
				そばろどんぶり(たまご)	たまご		あぶら・さとう
				つくねじる	こんさいいりつくね・みそ	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・あおねぎ	
				JAわかやまからいただいた「うすいえんどう」をつかったこんだてです。わかくさいろのうつくしいめです。			
25	金	パン	○	しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ		あぶら
				ノンエッグタルタルソース		たまねぎ・にんじん・パセリ	ノンエッグマヨネーズ・さとう
				ミネストローネ	ベーコン・だいず	キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・トマト(かん)	じゃがいも・マカロニ・さとう
28	月	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
				やさいのごまドレッシング		キャベツ・ほうれんそう・とうもろこし	さとう・あぶら・ごま
29	火	しょうわのひ					
30	水	ごはん	○	かきあげ	ひらてん・ひじき	たまねぎ	じゃがいも・あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう
				はるのぶたじる	ぶたにく・あぶらあげ・みそ	キャベツ・にんじん・こんにやく・もやし・あおねぎ	

* こんだて しょう やさい てんこうなど へんこう ばあい
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