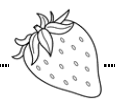
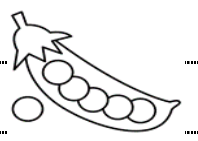
４　月 きゅうしょくこんだてひょう

A－Ⅰブロック 和歌山市立野崎西小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの　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とになる（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とになる（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	金	パン	○	ガパオサンド	ぶたにく とりにく	たまねぎ ピーマン パプリカ とうもろこし にんにく	さとう あぶら
				はるさめスープ	かまぼこ	にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	はるさめ
				今日は、「地産地消の日の献立」です。ピーマンは、和歌山市内で収穫されたものです。			
13	月	パン	○	マカロニのクリームに	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ いんげん	マカロニ じゃがいも あぶら ベシャメルソース
				ツナサラダ	ツナ	キャベツ とうもろこし	さとう
14	火	ごはん	○	ほねくのいそべあげ	ほねく あおのり		こむぎこ あぶら
				こんぶあえ	しおこんぶ	もやし にんじん	
				みそしる	とうふ わかめ みそ	えのきたけ たまねぎ	
15	水	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	じゃがいも あぶら
				コーンサラダ		キャベツ とうもろこし	さとう
16	木	ごはん	○	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ あかみそ	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
				ちゅうかあえ	わかめ	もやし	さとう ごまあぶら
17	金	こくとうパン	○	にくだんごとキャベツのスープに	にくだんご	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	じゃがいも
				フライビーンズ 	だいず		でんぷん あぶら さとう
				いちご		いちご	
				今日から一年生の給食が始まります。楽しく食べられるようにみんなで協力しましょう。			
20	月	パン	○	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ		あぶら
				てづくり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	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
21	火	ごはん	○	わかめごはん	わかめごはんのもと		（ごはん）
				きざみうどん	あぶらあげ かまぼこ	はくさい あおねぎ えのきたけ	うどん
				ごもくきんぴら	とりにく	ごぼう にんじん いんげん ほししいたけ	あぶら さとう ごま
22	水	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
				ゆかりあえ		キャベツ もやし あかしそ	
				みそしる	あぶらあげ　みそ	たまねぎ あおねぎ しめじ	じゃがいも
23	木	ごはん	○	そぼろどん（にくそぼろ）	とりにく 	しょうが にんじん うすいえんどう	あぶら さとう
				そぼろどん（いりたまご）	たまご		あぶら さとう
				にゅうめんじる	かまぼこ	ほししいたけ たまねぎ にんじん あおねぎ	そうめん
				23日・24日はJA和歌山からいただいた「うすいえんどう」を使った献立です。若草色の美しい豆です。			
24	金	パン	○	ホットドッグ	フランクフルト	キャベツ	さとう
				うすいえんどういりポタージュスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし うすいえんどう	コーンポタージュスープのもと
27	月	パン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ	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（かん）	おうとう（かん） みかん（かん） パインアップル（かん）	カットゼリー（いちご） さとう
28	火	ごはん	○	しろみざかなのてりやき	しろみざかな		こむぎこ でんぷん あぶら さとう
				はるのぶたじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	はるキャベツ にんじん こんにゃく あおねぎ	
29	水	**昭和の日**					
30	木	ごはん	○	かきあげ	ちくわ	たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
				けんちんじる	ぶたにく とうふ	こんにゃく ごぼう にんじん あおねぎ	さといも

※天候等の都合により、献立（使用食品）を変更することがあります。

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