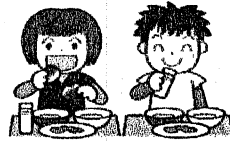


4月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立小倉小学校

こんだてべつにしょ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になる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえるものになる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの ものになる (きいろのたべもの)
10	月			しぎょうしき			
11	火			にゅうがくしき			
12	水	ごはん	○	ごもくうどん おひたし いりじゃこ	とりにく かまぼこ ちりめんじゃこ	こまつな えのきたけ もやし ほうれんそう	うどん さとう あぶら さとう
しんねんどのきゅうしょくがはじまります。きまりをまもって、たのしいきゅうしょくのじかんにしましょう。							
13	木	パン	○	ポークビーンズ ごぼうサラダ チーズ	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ しめじ いんげん ごぼう きゅうり	じゃがいも あぶら ごま さとう
だいずは、りょうしつなたんぱくしつがほうふにふくまれているので「はたけのにく」とよばれています。							
14	金	ごはん	○	かつおのみそだれ ゆかりあえ かきたまじる	かつお みそ たまご	つちしょうが もやし あかじそ たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう でんぷん
17	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	つちしょうが 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
18	火	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
19	水	ごはん	○	カレーライス はるやさいサラダ	ぶたにく スキムミルク	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンアスパラガス スナッフえんどう	あぶら じゃがいも マカロニ さとう マヨネーズ
「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ります。きょうはみんながすきな「カレー」と、はるにおいしいキャベツやグリーンアスパラガス、スナッフえんどうをつかった「はるやさいサラダ」です。おいしくいただきます。							
20	木	こくとうパン	○	マカロニグラタン こまつなサラダ	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな キャベツ とうもろこし	マカロニ あぶら さとう
こんげつのかわりパンは「こくとうパン」です。いつものパンよりほこしくろっほいけど、あまくておいしいです。							
21	金	ごはん	○	てりやきハンバーグ ひじきサラダ みそしる	ハンバーグ ひじき とうふ あぶらあげ みそ	とうもろこし こまつな えのきたけ はくさい あおねぎ	さとう でんぷん さとう
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ので、ひんけつよほうにききめがあるといわれています。							
24	月	ごはん	○	ちくぜんに ごまあえ	とりにく ちくわ だいず	にんじん ごぼう こんにやく いんげん ほうれんそう キャベツ	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま
ちくぜんに、きゅうしゅうのふくおかけんきょうどいようです。ふくおかけんでは「がめに」ともよばれています。							
25	火	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	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 カクテルゼリー さとう
26	水	ごはん	○	まめごはん しろみざかなのてりやき ぶたじる	しろみざかな ぶたにく とうふ みそ	うすいえんどう ごぼう にんじん はくさい あおねぎ	(ごはん) こむぎこ でんぷん あぶら さとう
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。わかやまけんのできたものは「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。							
27	木	パン	○	マーボーどうふ フライドポテト	とうふ ぶたにく あかみそ	つちしょうが たまねぎ にんじん しろねぎ	あぶら ごまあぶら でんぷん じゃがいも あぶら
28	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ たまねぎのいために みそしる	ちくわ あおのり あぶらあげ かつおぶし とうふ みそ	たまねぎ にんじん あおねぎ はくさい	こむぎこ あぶら あぶら さとう
「ちさんちしゅうのひ」です。「たまねぎ」と「あおねぎ」がわかやまのいさんです。はくさいは、いのうえさんがそだてたものです。							



* 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。



* おはし・マスク・ハンカチは、毎日洗って持ってきましょう。

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