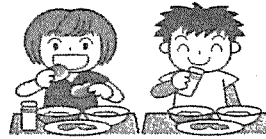


4月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立小倉小学校

こんだてべつにしよ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となる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの ものとなる (きいろのたべもの)
9	月			しぎょうしき			
10	火			にゅうがくしき			
11	水	ごはん	○	てりやきハンバーグ おひたし ぶたじる	ハンバーグ ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ ごぼう にんじん もやし あおねぎ	さとう でんぷん さとう
しんねんどのきゅうしょくがはじまります。きまいをまもって、たのしいきゅうしょくのじかんにしましょう。							
12	木	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
13	金	ごはん	○	きざみうどん ひじきのもの	あぶらあげ うずらたまご かまぼこ ひじき とりにく	えのきたけ あおねぎ こんにやく にんじん いんげん	うどん あぶら さとう
16	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 かまぼこ	しょうが たら 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
17	火	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	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
18	水	ごはん	○	カレーライス コーンサラダ くだもの	ぶたにく スキムミルク	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし いちご	あぶら じゃがいも さとう
「にゅうがくおめでどうこんだて」です。きょうからいちねんせいのきゅうしょくがはじまるので、みんなににんきのある「カレーライス」にしました。おいしくいただきます。							
19	木	こくとうパン	○	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(かん)	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 さとう カクテルゼリー
こんげつのかわりパンは「こくとうパン」です。いつものパンよりすこしくろっぽいけど、あまくておいしいです。							
20	金	ごはん	○	しろみざかなのごまふうみ ゆかりあえ みそしる	しろみざかな あぶらあげ わかめ みそ	もやし あかじそ にんじん えのきたけ はくさい	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま
23	月	ごはん	○	とりにくのからあげ ちゅうかサラダ もやしスープ	とりにく	こまつな とうもろこし もやし たまねぎ にんじん あおねぎ たけのこ	こむぎこ からあげこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら
24	火	パン	○	クリームシチュー ひじきサラダ ジャム	とりにく ベーコン スキムミルク ひじき	にんじん たまねぎ いんげん とうもろこし こまつな	じゃがいも あぶら さとう ごま ジャム
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て、ひんげつよほうにききめがあるといわれています。							
25	水	ごはん	○	そぼろどんぶり みそしる	とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん うすいえんどう しめじ はくさい あおねぎ	さとう あぶら
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。							
26	木	パン	○	はるやさいパスタ ごぼうサラダ チーズ	ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん うすいえんどう グリーンアスパラガス ごぼう きゅうり	スパゲティ オリーブオイル ごま さとう
はるにおいしい「キャベツ」「グリーンアスパラガス」「うすいえんどう」などをつかった「はるやさいパスタ」です。							
27	金	ごはん	○	かつおのみそだれ ごまずあえ かきたまじる	かつお みそ たまご	しょうが ほうれんそう キャベツ たまねぎ えのきたけ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう ごま さとう でんぷん
「ちさんちしょうのひ」です。「キャベツ」と「たまねぎ」と「あおねぎ」がわかやましないさんです。							
30	月			ふりかえきゅうじつ			



* 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。

18日は「入学おめでとうこんだて」 27日は「地産地消の日のこんだて」です。

* おはし・マスク・ハンカチは、毎日洗って持ってきてきましょう。



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 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	5.0