

4月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立 小倉小学校

きゅうにゆうは、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 もとになる (きいろのたべもの)
8	月			しぎょうしき			
9	火			にゅうがくしき			
10	水	ごはん	○	マーボーとうふ 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 あおねぎ	ごまあぶら でんぶん あぶら じゃがいも あぶら
しながわんになってのはじめてのきゅうしょくです。 マナーをまもり、「いただきます」「ごちそうさま」かんしゃのせもちをわすれずにたのしく、いただきますしょう。							
11	木	パン	○	キャベツのわふうスパゲティ ごぼうサラダ ヨーグルト	ベーコン きざみのり ヨーグルト	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ にんにく つちごぼう きゅうり	スパゲティ オリーブあぶら さとう ごま
12	金	ごはん	○	ほねくのてんぶら ごまあえ みそしる	ほねく あぶらあげ みそ	にんじん こまつな きりぼしだいこん たまねぎ しめじ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも
15	月	ごはん	○	さけのてりやき ごもきんぴら かきたまじる	さけ ぶたにく たまご とうふ	つきこんにやく つちごぼう グリンピース はくさい にんじん えのきたけ	さとう あぶら でんぶん あぶら さとう でんぶん
16	火	パン	○	ポトフ フライビーンズ	とりにく ソーセージ だいたず	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	じゃがいも でんぶん あぶら さとう
フライビーンズにつかわれるだいたずは、はだけのにくとおほれます。たんぱくしつは、にくるとほほおなじくらい、ふくまれています。							
17	水	ごはん	○	カレーライス コーンサラダ くだもの	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし いちご	じゃがいも あぶら さとう
「にゅうがくおめでどう」のこんだてです。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。 きゅうしょくのカレーライスはあかおきなあなべでつくるのでとてもおいしいです。やさしいたくさん、たべられます。							
18	木	黒糖パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん(かん)	にんじん キャベツ もやし みかん(かん) おとう(かん) パイン(かん)	やきそばめん あぶら さとう
19	金	ごはん	○	とりにくのからあげ はるさめサラダ ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく	きゅうり とうもろこし はくさい チンゲンサイ もやし	こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら
22	月	ごはん	○	わかめごはん きざみうどん にしよくひたし	わかめ かまぼこ とりにく あぶらあげ	えのきたけ あおねぎ もやし ほうれんそう	こめ うどん さとう
23	火	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも はるやさいスープ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ しめじ キャベツ にんじん アスパラガス セロリ	さとう でんぶん じゃがいも
24	水	ごはん	○	そぼろどんぶり ぶたじる	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ	にんじん うすいえんどう つちしょうが もやし つちごぼう もやし こんにやく あおねぎ	さとう あぶら
わかやまけんはうすいえんどうのせいさんがにほんいちです。きしゅううすいともおほれます。							
25	木	パン	○	コーンシチュー パインサラダ	ベーコン ぶたにく きゅうにゆう	たまねぎ にんじん うすいえんどう とうもろこし キャベツ パイン(かん) きゅうり	じゃがいも あぶら さとう
うすいえんどうは「はるをつけるやさしい」のひとつです。今がしゅんです。おいしくいただきますしょう。							
26	金	ごはん	○	ヒレカツ ゆでキャベツ わかたけじる	ぶたにく わかめ とうふ	キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん	こむぎこ パンこ あぶら
「ちさんちしょうのひのこんだて」です。キャベツはわかやましないてつくられたものです。 「こどものひのこんだてです」わかたけじるのたけのこは、たけのこがぐんぐんおおきくなることから、すくすくぞだつようにわかたけがこめられています。							
29	月			しょうわのひ			
30	火			こくみんのきゅうじつ			



※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。
 17日は「入学おめでとうの献立」、26日は「地産地消の日の献立」「子供の日の献立」です。
 今月の井上さんの野菜は白菜です。(朝より野菜なので新鮮で甘くおいしいです。)



※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 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 25~30%	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 μgRE	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	20	5.0