

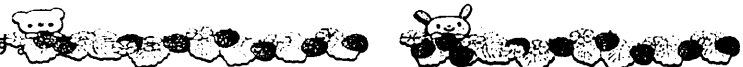
4月 きゅうしょくこんだて表



ぎゅうにゆうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえる (みどりのたべもの)	おもにわつやちからの もとなる (きいろのたべもの)	
10	水	ごはん	○	ちくげんに ごまからしあえ	とりにく ちくわ だいず きわかめ	つちしょうが にんじん ごぼう こんにやく いんげん チンゲンサイ	じゃがいも あぶら さとう さとう	
きょうからきゅうしょくがはじまります。あたらしいクラスでたのしくいただきますしょう。								
11	木	パン	○	フィッシュドッグ ミネストローネ	しろみざかなフライ ソーセージ ベーコン	キャベツ たまねぎ セロリ トマトピューレ	あぶら タルタルソース じゃがいも しろいんげんまめ マカロニ	
きりめのはいったパンにしろみざかなフライ、キャベツ、タルタルソースをはさむと、フィッシュドッグのできあがりです。								
12	金	ごはん	○	ピリットあつあげ もずくスープ くだもの	ぶたにく あつあげ もずく えびボール	つちしょうが にんにく にんじん しめじ ニラ あぶら はるさめ ごまあぶら でんぶん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ いちご		
あつあげをトウバンジャンのきかせたピリットした中華味にしあげました。								
15	月	ごはん	○	ししゃものからあげ はりはりあえ みそしる	ししゃも わかめ あぶらあげ とうふ みそ	きりぼしだいこん こまつな にんじん あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	
はりはりあえにつかわれているきりぼしだいこんは、だいこんをかんとろさせたものです。かんとろさせることで、あまみどはごたえがでてきます。								
16	火	パン	○	にくだんごときゃべつのにこみ フライビーンズ ジャム	にくだんご だいず	キャベツ にんじん とうもろこし つちしょうが たまねぎ	でんぶん あぶら さとう ブルーベリージャム	
フライビーンズのだいずは「畑の肉」といわれるくらい、たんぱくしつをたくさんふくんでいいます。								
17	水	ごはん	○	カレーライス コールスローサラダ デザート	ぎゅうにく スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし きゅうり	あぶら じゃがいも さとう あぶら アセロラゼリー	
きょうから「ねんせいのきゅうしょく」がはじまります。「にゅうがくおめでとろ」のこんだてです。								
18	木	パン	○	イタリアンスパゲティ ごぼうサラダ チーズ	ベーコン ハム チーズ	たまねぎ ピーマン しめじ トマトピューレ ごぼう きゅうり	スパゲティ あぶら ごまドレッシング	
19	金	ごはん	○	プルコギ はるまき ひじきサラダ	ぎゅうにく はるまき ひじき	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ にんにく キャベツ とうもろこし	さとう あぶら ごまあぶら はちみつ ごま あぶら さとう ごまあぶら	
地産地消の日です。たまねぎ・ピーマンは、和歌山市でつくられたやさしいです。								
22	月	ごはん	○	とりにくのごまザンギ ナムル はるさめスープ	とりにく スクールかまぼこ	つちしょうが にんにく ほうれんそう もやし ほしいたけ にんじん チンゲンサイ たけのこ	ごま でんぶん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	
北海道ではとりのからあげのことをザンギといいます。すりごまをたくさんつけたしょうが醤油で下味をつけたとりにくをからあげにしました。								
23	火	パン	○	ハンバーグのトマトソース コーンスープ	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゆう	トマト(かん) プルーンペースト マッシュルーム とうもろこし クリームコーン たまねぎ にんじん パセリ	さとう でんぶん じゃがいも あぶら	
ハンバーグのソースにすこしはいているプルーンには、鉄分がおおくふくまれていて、貧血予防にもなります。								
24	水	ごはん	○	ちくわのいそべあげ えんどうまめとこやどうふのたまごどじ うめかつおあえ	ちくわ あおのり こやどうふ たまご とりにく かつおぶし	えんどうまめ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ねりうめ	こむぎこ あぶら さとう	
和歌山県の特産物のうすいえんどうと高野豆腐をたまごどじにしました。和歌山県の春をあじわってください。								
25	木	黒糖パン	○	クリームシチュー やさしいサラダ	ベーコン とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし ほうれんそう	じゃがいも あぶら フレンチドレッシング	
黒糖のはいった「黒糖パン」は、やわらかくて、ほんのり甘いパンです。								
26	金	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ きゅうりのこんぶあえ すましじる	しろみざかな みそ しおこんぶ とうふ わかめ かまぼこ	きゅうり にんじん たけのこ	でんぶん こむぎこ あぶら ごま さとう ふ	
「ふ」はこむぎこのなかにあるグルテンからできています。すましじるにかわいいてまりふをいれてみました。								
29	月			昭和の日				
30	火	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん) ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん) おうとう(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかさば あぶら ナタデココ さとう	
ヨーグルトはぎゅうにゅうに乳酸菌をいれてつくる発酵食品です。おなかのなかでよい菌をふやしてくれます。								

* 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。



栄養所要量の基準	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 2.5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
今月の平均	663	24.7	28	2.0	336	81	2.3	3.0	239	0.65	0.58	26	4.0