

4 月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立 岡崎 小学校
ぎゅうじゅうは、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)
おもにねつやからのもとなる
(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)	おもにねつやからのもとなる (きいろのたべもの)
10	木	パン	○	ささみフライ ソテー コンソメスープ	ささみフライ ベーコン	キャベツ もやし たまねぎ ほうれんそう セロリ	あぶら あぶら じゃがいも
11	金	ごはん	○	にくじゃが すのものの じゃこのきんぴら	ぎゅうにく わかめ ちりめんじゃこ	たまねぎ こんにやく にんじん きゅうり	じゃがいも さとう あぶら さとう さとう
ちりめんじゃこにはカルシウムがたっぷりです。カルシウムは骨や歯をつくる栄養です。							
14	月	ごはん	○	かじょうどうふ はるさめサラダ	ぶたにく あつあげ	デンゲンサイ にんじん こんにやく しろねぎ ほしいたけ にんにく きゅうり とうもろこし	さとう あぶら ごまあぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら
味噌豆腐とは中国で日常的に食べている豆腐を使った家庭料理です。中国語では、ジャウサンドウフといいます。							
15	火	パン	○	キャベツとにくだんごのもの ポテトのりしおあげ ジャム	にくだんご あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ しょうが	じゃがいも こむぎこ あぶら りんごジャム
ポテトのり塩揚げは、じゃがいもを一口大に切って揚げ、塩と醬のりをかけています。							
16	水	ごはん	○	しろみさかなのてりやき はりはりづけ みそしる	しろみさかな わかめ とうふ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん こまつな にんじん えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう さといも
はりはりづけは、切干大根の塩こたえを「はりはり」という音で表現したものです。							
17	木	パン	○	ミートスバゲティ ごぼうサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが トマトピューレ ごぼう きゅうり とうもろこし	スバゲティ オリーブあぶら さとう ごま アセロラゼリー
入平おめでどう献立です。子どもたちの大好きなミートスバゲティです。							
18	金	むぎ ごはん	○	カレーライス グリーンサラダ	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが キャベツ ほうれんそう	じゃがいも あぶら さとう あぶら
21	月	ゆかり ごはん	○	ごもくうどん えびフリッター おひたし	とりにく あぶらあげ えびフリッター	はくさい ほしいたけ あおねぎ キャベツ もやし	うどん あぶら ごま さとう
巻が旬のキャベツをつかったおひたしです。ごまの風味をきかせたあじつけにしています。							
22	火	パン	○	ハンバーガー くだくさんスープ	ハンバーグ チーズ ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ	さとう でんぶん じゃがいも
スープに、具をたっぷり入れて、煮物風です。具のうちみもスープに出ておいしいですね。							
23	水	ごはん	○	おやこに おかかあえ	とりにく たまご こうやどうふ かつおぶし	たまねぎ にんじん えんどうばめ ほしいたけ ほうれんそう もやし	さとう さとう
和歌山県産のえんどう豆を色よくゆでて、親子煮に入れました。和歌山県産のえんどう豆は「うすいえんどう」とよべます。							
24	木	ことう パン	○	クリームシチュー ひじきサラダ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにく ひじき	たまねぎ にんじん しめじ いんげん デンゲンサイ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら
ひじきは鉄分・カルシウム・食物繊維といった不足しがちな栄養が多い食品です。							
25	金	ごはん	○	さわらのさいきょうみそだれ こんぶあえ ねっこじる	さわら しろみそ しおこんぶ とりにく	デンゲンサイ はくさい ごぼう だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ たけのこ	こむぎこ でんぶん さとう あぶら
ねっこじるには、ごぼう・だいこん・にんじんといった根菜をとり入れています。							
28	月	ごはん	○	ピビンバ ちゅうかスープ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく とうふ	キャベツ はくさいキムチ ほうれんそう しょうが デンゲンサイ えのきたけ	ごま さとう あぶら ごまあぶら はるさめ ごまあぶら
29	火			しょうわのひ			
30	水	ごはん	○	とりにくのからあげ やさしいごまドレッシング みそしる	とりにく わかめ あぶらあげ みそ	きゅうり キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう ごま あぶら じゃがいも

* 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 23%～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	豆類 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
4月の平均	650	25.0	26.3	2.2	330	87	2.3	3.0	187	0.64	0.58	34	4.1

