

# 4月きゅうしょくこんだて表



和歌山市立

小学校 B-6ブロック

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

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (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)	
10	水	ごはん	○	にくじゃが	ぎゅうにく	たまねぎ こんにやく にんじん	じゃがいも あぶら さとう	
				すのもの	わかめ	きゅうり	さとう	
				じゃこのきんぴら	ちりめんじゃこ		さとう	
きょうから給食がはじまります。あたらしいクラスでたのしくいただきます。								
11	木	パン	○	キャベツと にくだんごのもの	にくだんご	キャベツ にんじん あおねぎ しょうが ほししいたけ	はるさめ さとう	
				フライビーンズ	だいず		でんぷん あぶら さとう	
12	金	ごはん	○	はんぺんフライ	はんぺんフライ		あぶら	
				ゆかりあえ		キャベツ ゆかりこ(あかじそ)		
				ひじきに	ひじき とりにく あぶらあげ	こんにやく にんじん いんげん	あぶら さとう	
15	月	ごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	しょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう もやし	あぶら ごま さとう	
				はるさめスープ	とりにく	ほししいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	はるさめ ごまあぶら	
16	火	パン	○	しろみざかなのフライ	しろみざかなフライ		あぶら	
				ポイルキャベツ		キャベツ		
				コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ ほうれんそう セロリ	じゃがいも	
17	水	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら	
				フルーツポンチ	かんてん(かん)	みかん(かん) おとう(かん) パイン(かん)	ナタデココ さとう	
				きょうから1年生の給食がはじまります。「入学おめでとう」の献立です。				
18	木	こくとう パン	○	ミートスパゲティ	ぎゅうにく ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ	スパゲティ オリーブあぶら	
				コールスローサラダ		キャベツ きゅうり コーン	さとう あぶら	
きょうは かわりパンの日で みんなに人気の黒糖パンです。								
19	金	ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく		こむぎこ からあげこ あぶら	
				おひたし		ほうれんそう もやし	さとう	
				みそしる	あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん あおねぎ		
ちせんとくしょうひ 地産地消の日のこんだてです。ほうれんそう、キャベツ、にんじんが和歌山市内産です。								
22	月	ごはん	○	はっぼうさい	ぶたにく いか	チンゲンサイ たまねぎ あおねぎ たけのこ にんじん もやし しょうが ほししいたけ	あぶら でんぷん	
				ちゅうかサラダ	ひじき	きゅうり コーン	はるさめ さとう ごまあぶら	
23	火	パン	○	やしそば	ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ	ちゅうかめん あぶら	
				グリーンサラダ		ブロッコリー きゅうり	さとう ごま	
24	水	ごはん	○	そぼろどん	ぎゅうにく ぶたにく たまご	しょうが にんじん うすいえんどう	あぶら さとう	
				みそしる	あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ はくさい		
わかやまけん とくせんぶつ きしゅう 和歌山県の特産物「紀州うすい」を使ったそぼろ丼です。うすいえんどうは和歌山県産をいただきました。								
25	木	パン	○	クリームシチュー	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん うすいえんどう	あぶら じゃがいも	
				ほうれんそうサラダ		ほうれんそう もやし コーン	さとう あぶら	
26	金	たけのこ ごはん	○	しろみざかなのこうみあげ	ホキ	しょうが あおねぎ	でんぷん あぶら さとう	
				すましじる	わかめ かまぼこ	えのきたけ たまねぎ みつば		
				かしわもち			かしわもち	
こどもの日の献立です。たけのこは成長が早く、すくすくのびるのでこどもの日の料理につかわれます。								
29	月			昭和の日				
30	火			休日				

\* 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

栄養所要 量の基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量 2g未満	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン	ビタミン	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの	エネルギーの		mg	mg	mg	A	B1	mg	mg	
	650	13%~20%	20%~30%		350	50	3.0	200	0.4	0.4	20	5.0

