

4月きゅうしょくこんだて表



令和5年

和歌山市立四箇郷小学校 A-2ブロック

ぎゅうにゅうは、あかいのたべもの

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ものとなる (あかいのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものとなる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)
10	げつ				しぎょうしき 始業式		
11	か				にゅうがくしき 入学式		
12	すい	パン	○	ナポリタンスパゲッティ ツナとごぼうのサラダ	ウイナー ツナ	にんにく たまねぎ ピーマン ごぼう にんじん キャベツ	スパゲッティ オリーブオイル あぶら さとう さとう ごま
きょうから、給食が始まります。マナーを守り、楽しい給食時間にして、美味しくいただきます。							
13	もく	ごはん	○	マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぶたにく とうふ あかだしみそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ あおねぎ きゅうり とうもろこし パプリカ	ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら
給食のごはんは、和歌山市内でとれた「きめむすめ」という品種のお米です。							
14	きん	ごはん	○	くじらのたつたあげ ゆかりあえ みそしる	くじらにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく キャベツ もやし あかしそ はくさい にんじん えのきたけ あおねぎ	でんぷん さとう あぶら
【地産地消の日のこんだて】です。「キャベツ」と「あおねぎ」は和歌山市内でとれたものを使用しています。							
17	げつ	パン	○	とりにくのうめずあげ やさいソテー オニオンスープ	とりにく ベーコン	しょうが にんにく こまつな とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	でんぷん あぶら あぶら
18	か	ごはん	○	かつおのあまからあげ ひじきまめ みそしる	かつお ひじき だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが にんじん いんげん しめじ たまねぎ こまつな	でんぷん さとう あぶら こむぎこ ごま さとう
19	すい	こくとう パン	○	にくだんごとキャベツのスープに フライドポテト くだもの(いちご)	にくだんご	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ いちご	じゃがいも あぶら
1年生の入学をお祝いして【入学おめでとうのこんだて】です。							
20	もく	ごはん	○	ピピンバ チンゲンサイのスープ	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく はくさいキムチ キャベツ こまつな たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ	ごま さとう ごまあぶら あぶら
21	きん	ごはん	○	にくじゃが すのもの	ぶたにく チキンハム わかめ	いんげん にんじん たまねぎ いとこんにやく もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう
24	げつ	パン	○	やきうどん フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおりの かんでん(かん)	キャベツ にんじん たまねぎ おうとう(かん) みかん(かん) パイン(かん)	うどん あぶら ナタデココ さとう
25	か	まめ ごはん	○	まめごはん しろみざかなのごまみそだれ すましじる	ホキ みそ とりにく	うすいえんどう にんじん ほうれんそう えのきたけ	ごはん でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま
今年もJAグループわかやまから、うすいえんどうをいただきました。和歌山県の特産物です。まめごはんで旬を味わいましょう。							
26	すい	パン	○	ホットドッグ(フランクフルト・ゆでキャベツ) うすいえんどうとうもろこしのチャウダー	フランクフルト とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし うすいえんどう	さとう
27	もく	ごはん	○	カレーライス やさいのごまだれっしんぐ	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	じゃがいも あぶら さとう あぶら ごま
28	きん	ごはん	○	そぼろどんぶり こんさいじる	とりにく たまご あぶらあげ みそ	しょうが にんじん いんげん だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	さとう あぶら さといも

* 献立に使用する野菜は、天候等で変更されることがあります。



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%以下	脂肪 エネルギーの 20~30%以下	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 μgRAE	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	25	4.5以上

給食がある日は、給食セットを持ってきましょう。

- ☆ マスク (給食準備のときに、全員マスクをします)
- ☆ おはし ☆ スプーン (必要なとき) ☆ 歯磨きセット

※毎日持って帰って、清潔にしましょう。

