

4月きゅうしょくこんだて表

A-2ブロック


和歌山市立四箇郷小学校

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ものとなる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをとのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)
8	げつ					しぎょうしき 始業式	
9	か					にゅうがくしき 入学式	
10	水	パン	○	にくだんごとやさいのスープに	にくだんご	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	
				フライビーンズ	だいず		でんぷん あぶら さとう
今日から給食が始まります。マナーを守って、楽しい給食時間にしましょう!							
11	木	ごはん	○	かきあげ	ほねく	たまねぎ にんじん	じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう
				ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	はくさい だいこん こんにゃく ごぼう あおねぎ	
12	金	キムチチャーハン	○	キムチチャーハン	ぶたにく	にんにく しょうが はくさいキムチ	(ごはん) こまあぶら こま さとう
				ナムル		もやし こまつな	さとう こまあぶら
				ちゅうかスープ	かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	はるさめ
「地産地消の日のこんだて」です。青ねぎは和歌山市内産のものを使用しています。							
15	月	パン	○	ホットドッグ	フランクフルト	キャベツ	さとう
				やさいスープ	とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも
16	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら
				しんたまねぎのツナあえ	ツナ	たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ
				にゅうめんじる	みそ	だいこん にんじん しめじ あおねぎ	そうめん
17	水	こくと うパン	○	ミートスパゲッティ	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ	スパゲッティ あぶら
				キャベツとブロッコリーのサラダ		キャベツ ブロッコリー	さとう あぶら こま
今日から一年生の給食が始まります。片付けなどで困っていたら手伝ってあげましょう。							
18	木	ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	でんぷん あぶら
				ちゅうかあえ		もやし チンゲンサイ	さとう こまあぶら こま
				わかめスープ	わかめ かまぼこ とうふ	にんじん しろねぎ	
19	金	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	あぶら じゃがいも
				はるやさいサラダ		キャベツ にんじん グリーンアスパラガス とうもろこし	さとう
				くだもの		いちご	
「入学おめでとう」のこんだてです。みんなで一年生の入学をお祝いしましょう。							
22	月	パン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん	ちゅうかめん あぶら
				フルーツポンチ	かんてん	おうとう(かん) みかん(かん) パイン(かん)	さとう
23	火	ごはん	○	てりやきハンバーグ	ハンバーグ		あぶら さとう でんぷん
				やさいソテー		キャベツ にんじん	あぶら
				みそじる	とうふ みそ	たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	
24	水	パン	○	マカロニのクリームに	とりにく こなチーズ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ うすいえんどう	マカロニ じゃがいも あぶら
				ツナサラダ	ツナ	キャベツ とうもろこし	さとう
JAグループわかやまからいただいた「うすいえんどう」を使った献立です。和歌山県は日本一のうすいえんどうの産地です。旬を味わいましょう。							
25	木	ごはん	○	そばろどん(にくそばろ)	とりにく	しょうが にんじん うすいえんどう	あぶら さとう
				そばろどん(いりたまご)	たまご		あぶら さとう
				みそじる	あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん あおねぎ	
26	金	ごはん	○	しろみざかなのあまずだれ	ホキ	たまねぎ	でんぷん あぶら さとう
				こんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ	
				すましじる	とりにく	ほうれんそう にんじん えのきたけ	
29	げつ					しょうわひ 昭和の日	
30	火	ごはん	○	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ あかだしみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ	さとう こまあぶら でんぷん
				はるさめサラダ		こまつな とうもろこし	はるさめ さとう こまあぶら

※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。

学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

給食セット【おはし・マスク・はみがきセット】は毎日持ってきてください。スプーンマーク  のある日は、スプーンがつきます。