

4 月 きゅうしよくこんだて表

和歌山市立四箇郷小学校 A-2ブロック

きゅうにゆうは、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ものとなる (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になる (きいろのたべもの)
10	木	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん いんげん いとこんにやく	じゃがいも さとう あぶら
				すのもの	わかめ	きゅうり	さとう
11	金	パン	○	とりにくのからあげ	とりにく	にんにく つちしょうが	でんぷん あぶら
				はるのぶたじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん こんにやく もやし あおねぎ	
「 <small>ちさんちしょう ひ</small> 地産地消の日 <small>ひ</small> 」の献立です。今日は、 <small>わかやまし</small> 和歌山市で栽培された、 <small>あお</small> キャベツと <small>つか</small> 青ねぎを使っています。							
14	月	パン	○	にこみハンバーグ	ハンバーグ		さとう でんぷん
				キャベツとコーンのソテー		キャベツ とうもろこし	あぶら
				たまごスープ	たまご とうふ	ほうれんそう ほししいたけ	
15	火	ごはん	○	しろみぎかなのてりやき	ホキ		こむぎこ でんぷん あぶら さとう
				ゆかりあえ		もやし にんじん あかしそ	
				みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ あおねぎ	
16	水	こくとうパン	○	にくだんごとキャベツのスープに	にくだんご	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	
				ポテトチップス			じゃがいも あぶら
17	木	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん	あぶら じゃがいも
				コーンサラダ		キャベツ とうもろこし	さとう
				いちご		いちご	
きょうからいちねんせいのきゅうしよくがはじまりました。みんなでなかよくたべましょう。							
18	金	わかめごはん	○	わかめごはん	わかめ		(ごはん)
				きざみうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ほししいたけ あおねぎ	うどん
				ひらてんとこまつなのいために	ひらてん ぶたにく	こまつな にんじん もやし	さとう あぶら でんぷん
21	月	パン	○	しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ		あぶら
				ノンエッグタルタルソース		たまねぎ にんじん パセリ たくあん	ノンエッグマヨネーズ さとう
				ミネストローネ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ トマト(かん)	じゃがいも マカロニ さとう
22	火	ごはん	○	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ あかみそ	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ	さとう ごまあぶら でんぷん
				ちゅうかあえ	わかめ	もやし	さとう ごまあぶら
23	水	パン	○	うすいえんどういりミートサンドパン	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん うすいえんどう	パンこ あぶら さとう
				やさいのごまドレッシング		キャベツ ほうれんそう とうもろこし	さとう あぶら ごま
24	木	ごはん	○	そばろどんぶり(にくそばろ)	とりにく	つちしょうが にんじん うすいえんどう	あぶら さとう
				そばろどんぶり(たまご)	たまご		あぶら さとう
				つくねじる	こんさいりつくね みそ	ほうれんそう たまねぎ にんじん あおねぎ	
23日・24日はJA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。 <small>わかやま</small> 若草色の美しい豆です。							
25	金	ごはん	○	ホイコーロ	ぶたにく あかだしみそ	つちしょうが キャベツ たまねぎ にんじん	あぶら さとう
				はるさめスープ	かまぼこ	チンゲンサイ にんじん えのきたけ あおねぎ	はるさめ
28	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) パインアップル(かん)	ゼリー(いちご) さとう
29	火	昭和の日					
30	水	パン	○	ブラウンシチュー	ぶたにく	たまねぎ しめじ にんじん	じゃがいも あぶら
				パインサラダ		キャベツ パインアップル(かん)	さとう

* 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 kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	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