

# 4 月 きゅうしょくこんだてひょう

A-2ブロック

和歌山市立四箇郷小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの 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になる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちよしをとのえるものになる (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	金	ごはん	○	ガパオライス	ぶたにく とりにく	たまねぎ ピーマン パプリカ とうもろこし にんにく	さとう あぶら
				はるさめスープ	かまぼこ	にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	はるさめ
<p>今日は、「<b>地産地消の日の献立</b>」です。ピーマンは、<b>和歌山市内</b>で収穫されたものです。</p>							
13	月	パン	○	ホットドッグ	フランクフルト	キャベツ	さとう
				コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	
14	火	ごはん	○	ほねくのいそべあげ	ほねく あおのり		こむぎこ あぶら
				こんぶあえ	しおこんぶ	もやし にんじん	
				みそしる	とうふ わかめ みそ	えのきたけ たまねぎ	
15	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	じゃがいも
				フライビーンズ	だいず		でんぶん あぶら さとう
16	木	ごはん	○	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ あかみそ	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 ごまあぶら でんぶん
				ちゅうかあえ	わかめ	もやし	さとう ごまあぶら
17	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	じゃがいも あぶら
				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	
<p>今日から<b>一年生の給食が始まります</b>。楽しく食べられるようにみんなで協力しましょう。</p>							
20	月	パン	○	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ		あぶら
				てづくりノンエッグタルタルソース		たまねぎ にんじん パセリ	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
21	火	ごはん	○	わかめごはん	わかめごはんのもと		(ごはん)
				きざみうどん	あぶらあげ かまぼこ	はくさい あおねぎ えのきたけ	うどん
				ごもくきんぴら	とりにく	ごぼう にんじん いんげん ほししいたけ	あぶら さとう ごま
22	水	パン	○	マカロニのクリームに	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	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
<p>22日・23日は<b>JA和歌山</b>からいただいた「<b>うすいえんどう</b>」を使った献立です。若草色の美しい豆です。</p>							
23	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
				にゅうめんじる	かまぼこ	ほししいたけ たまねぎ にんじん あおねぎ	そうめん
24	金	ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	でんぶん あぶら
				ゆかりあえ		キャベツ もやし あかしそ	
				みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ あおねぎ しめじ	じゃがいも
27	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(かん)	おうとう(かん) みかん(かん) パインアップル(かん)	カットゼリー(いちご) さとう
28	火	ごはん	○	しろみざかなのてりやき	しろみざかな		こむぎこ でんぶん あぶら さとう
				はるのぶたじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	はるキャベツ にんじん こんにやく あおねぎ	
29	水	<p>しょうわ ひ <b>昭和の日</b></p>					
30	木	ごはん	○	かきあげ	ちくわ	たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
				つくねじる	つくね みそ	はくさい えのきたけ こまつな	

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

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%	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