





# 5 月 きゅうしょくこんだてひょう

和歌山市立藤戸台小学校

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となる (あかいろのたべもの)	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)
1	金	パン	○	とりにくのレモンソース やさいスープ	とりにく	レモンかじゅう キャベツ こまつな とうもろこし しめじ にんじん	でんぷん あぶら さとう
4	月	みどりのひ					
5	火	こどものひ					
6	水	ふりかえきゅうじつ					
7	木	ごはん	○	カレーライス パインサラダ 	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト キャベツ パインアップル(かん)	じゃがいも あぶら さとう
8	金	パン	○	マーボーあつあげ あげぎょうざ	ぶたにく あつあげ あかみそ ぎょうざ	つちしょうが にんにく ピーマン 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 あぶら
地産地消の日の献立です。 ピーマンが和歌山市で収穫された野菜です。 							
11	月	パン	○	とりにくのトマトに フライビーンズ	とりにく ウィンナー だいず	たまねぎ にんじん いんげん トマト	じゃがいも マカロニ さとう でんぷん あぶら さとう
12	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ごまあえ みそしる 	ちくわ あおのり あぶらあげ みそ	もやし にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら ねりごま ごま さとう じゃがいも
13	水	ごはん	○	とりそぼろどんぶり あぶらあげともやしのサラダ	とりにく あぶらあげ	つちしょうが にんじん いんげん きりぼしだいこん もやし こまつな	あぶら さとう ごま さとう
14	木	ごはん	○	みそラーメン ハリハリサラダ	ぶたにく あかみそ みそ	キャベツ こまつな もやし あおねぎ きゅうり きりぼしだいこん にんじん	ちゅうかさば あぶら さとう
15	金	こめこ パン	○	ぶたにくのかりんあげ こんにやくサラダ しんキャベツのスープ	ぶたにく とりにく	つちしょうが こんにやく もやし きゅうり しんキャベツ しめじ とうもろこし	でんぷん あぶら さとう ごま さとう ごまあぶら
18	月	パン	○	クリームパスタ ツナサラダ	ベーコン きゅうにゅう ツナ	たまねぎ しめじ にんにく にんじん チンゲンサイ キャベツ	スパゲッティ あぶら しろいんげんまめ ごま さとう
19	火	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル フォーガー	ぶたにく とりにく	にんにく つちしょうが はくさいキムチ もやし にんじん こまつな しろねぎ えのきたけ	ごまあぶら ごま さとう ごま ごまあぶら さとう ビーフン さとう ごまあぶら
フォーガーはベトナムで食べられている米粉を使った麺(フォー)と鶏肉(ガー)を使った家庭料理です。							
20	水	ごはん	○	あじのこうみだれ ひじきに こんさいじる	あじ ひじき あぶらあげ ほねく とうふ みそ	つちしょうが あおねぎ いんげん にんじん ごぼう だいこん にんじん こんにやく	でんぷん あぶら さとう さとう
21	木	ごはん	○	こうやどうふのたまごとし ばいにくあえ	こうやどうふ とりにく たまご かまぼこ かつおぶし	たまねぎ にんじん あおねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん こまつな ばいにく	さとう さとう
22	金	パン	○	フランクフルトのトマトソース キャベツとコーンのサラダ ポタージュスープ	フランクフルト ベーコン やさいミックスボール きゅうにゅう	キャベツ とうもろこし たまねぎ パセリ	あぶら さとう さとう じゃがいも しろいんげんまめ
25	月	パン	○	ミートサンドパン コンソメスープ	ぶたにく とりにく だいず ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ	パンこ さとう あぶら
26	火	ゆかり ごはん	○	ゆかりごはん  ごもくうどん いためなます	とりにく あぶらあげ かまぼこ ひじき ひらてん	あかしそ ほししいたけ あおねぎ だいこん にんじん いんげん こんにやく	(ごはん) うどん あぶら さとう ごまあぶら
27	水	ごはん	○	キャベツいりつくねのてりやきソース ごぼうのきんぴら かきたまじる	キャベツいりつくね ぶたにく たまご とうふ	ごぼう にんじん いんげん えのきたけ たまねぎ あおねぎ	あぶら さとう でんぷん あぶら さとう ごま でんぷん
28	木	ごはん	○	にくじゃが すのもの ふりかけ	ぶたにく わかめ ふりかけ	つちしょうが たまねぎ にんじん こんにやく いんげん もやし	じゃがいも さとう あぶら さとう
29	金	パン	○	クリームシチュー やさいのごまドレッシング	とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ こまつな にんじん	じゃがいも あぶら さとう あぶら ごま

※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