

# 5月 きゅうしょくこんだて表



わかやましりつふつこぎむきょういくがっこう ぜんきかてい  
和歌山市立伏虎義務教育学校 (前期課程)

ぎゅうにゅうはあかのたべもの、パン・ごはんは、きいろのたべものです。

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
7	火	ごはん	○	カレーうどん やさいのごまドレッシング	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ とうもろこし	うどん さとう あぶら しろいりごま
8	水	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも やさいスープ	ハンバーグ ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	さとう でんぷん じゃがいも
9	木	ごはん	○	にくだんこのあますあんかけ ナムル	にくだんご わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ もやし	あぶら さとう でんぷん さとう ごまあぶら しろいりごま
「ナムル」は、もやしなどの野菜やぜんまいなどの山菜を調味料とごま油であえた韓国の家庭料理です。							
10	金	パン	○	しろみざかなフライ カレーキャベツ ポタージュスープ	しろみフライ ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ とうもろこし	あぶら じゃがいも
1年2年3年4年6年は遠足です。							
13	月	ごはん	○	ぶたキムチ シューマイ ちゅうかスープ	ぶたにく シューマイ	つちしょうが はくさいキムチ たまねぎ ニラ もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ	さとう ごまあぶら しろいりごま あぶら はるさめ ごまあぶら
14	火	ごはん	○	にくじゃが すのもの てづくりふりかけ	ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ しおこんぶ いたかつおぶし	つちしょうが いとこんにやく たまねぎ にんじん きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう しろいりごま さとう
15	水	こめこパン	○	スタミナラーメン コーンサラダ	ぶたにく うすらたまご	にんにく つちしょうが ニラ にんじん もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	ちゅうかそば しろいりごま ノンエックマヨネーズ
「スタミナラーメン」には、ニラがはいっています。ニラには独特の匂いがあり、スタミナ料理にはかかせない食材です。							
16	木	ごはん	○	くじらのたつたあげ ゆかりあえ わかたけじる	くじらにく わかめ とうふ かまぼこ	つちしょうが きゃべつ ゆかりこ たけのこ にんじん えのきだけ	さとう でんぷん あぶら
17	金	パン	○	ミートサンドパン キャベツスープ ヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマトピューレ たまねぎ にんじん キャベツ	パンこ さとう
20	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきまめ みそしる	ちくわ あおのり ひじき だいず あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん いんげん たまねぎ しめじ	こむぎこ あぶら あぶら さとう じゃがいも
21	火	ごはん	○	おやこどんぶり くきわかめのあえもの	とりにく たまご くきわかめ	たまねぎ あおねぎ いんげん こまつな	さとう さとう
22	水	パン	○	きゃべつのペペロンチーノ カリカリごぼう	ベーコン ごぼう	キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく ごぼう	スパゲティ オリーブオイル でんぷん あぶら さとう しろいりごま
ごぼうは根菜類です。食物繊維が多いので腸のはたらきを整えてくれます。							
23	木	ごはん	○	さけのてりやき ごまからしあえ つくねじる	さけ つくね	こまつな もやし キャベツ にんじん つちごぼう あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう しろいりごま さとう
24	金	パン	○	コーンシチュー パインサラダ	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし キャベツ パイン(かん) きゅうり	じゃがいも あぶら さとう しろいりごま
地産地消の日です。キャベツは和歌山市内で栽培されたものです。キャベツは、江戸時代にオランダから長崎に伝わったといわれています。							
27	月	ごはん	○	ちくぜんに うめサラダ	とりにく ちくわ	つちしょうが にんじん いんげん たけのこ こんにやく ごぼう キャベツ きゅうり ばいにく	じゃがいも さとう あぶら さとう
うめサラダは、梅の果肉で風味をつけています。和歌山県の南高梅は全国でも有名な梅の品種です。							
28	火	ごはん	○	とりにくのうめずあげ はりはりづけ かきたまじる	とりにく かまぼこ たまご とうふ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう でんぷん
29	水	パン	○	やしそば フルーツポンチ	ちくわ あおのり ぶたにく かんてん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん(かん) おうとう(かん) パイン(かん)	あぶら ちゅうかそば さとう
30	木	ごはん	○	ハヤシライス やさいのレモンあえ	ぶたにく	たまねぎ しめじ にんじん トマト(かん) グリンピース キャベツ きゅうり レモン	あぶら さとう あぶら
31	金	パン	○	はっぼうさい フライビーンズ	ぶたにく うすらたまご むきえび いか だいず	キャベツ にんじん たまねぎ あおねぎ たけのこ ほししいたけ つちしょうが	でんぷん あぶら でんぷん あぶら さとう

※献立に使用する食材は天候により変更する場合があります。

☆ 24日(金)は「地産地消の日」です。



栄養所要量の 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	g	エネルギーの 25-30%	2.5未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
	650	20.0			350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0