

# 5月 きゅうしょくこんだて表

A-3

和歌山市立八幡台小学校

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)
2	月	ごはん	○	ツナとたまごのそぼろどん わかたけじる かしわもち <small>かしわもち たんこ せづく 柏餅は端午の節句、つまりこどもの日に食べる縁起のいい和菓子です。</small>	ツナ たまご わかめ かまぼこ	たまねぎ にんじん つちしょうが きぬさや たけのこ あおねぎ えのきたけ <b>こどものひのこんだて</b>	さとう あぶら かしわもち
3	火			<b>けんぼうきねんび</b>			
4	水			<b>みどりのひ</b>			
5	木			<b>こどものひ</b>			
6	金	パン	○	カレーうどん わかめとコーンのサラダ	ぶたにく わかめ	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ きゅうり とうもろこし	うどん さとう
9	月	ごはん	○	ちくぜんに ばいにくあえ あじつけのり	とりにく ちくわ かつおぶし あじつけのり	しょうが にんじん さやいんげん こんにゃく ごぼう こまつな キャベツ ばいにく	じゃがいも あぶら さとう
10	火	ごはん	○	しろみざかなのなんばんづけ ひじきまめ みそしる <small>ひじきは海藻で、のりや昆布などと同じ海藻の仲間です。</small>	しろみざかな ひじき だいず あぶらあげ みそ	しょうが あおねぎ にんじん こまつな たまねぎ はくさい えのきたけ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう あぶら さとう
11	水			<b>えんそく</b>			
12	木	ごはん	○	たけのこのまぜごはん ししゃものからあげ ちゃんこに	あぶらあげ ししゃも ぶたにく つくね とうふ	たけのこ しいたけ にんじん はくさい ほししいたけ だいこん あおねぎ	さとう でんぷん あぶら さとう
13	金	パン	○	チリドッグ やさしいため ポパイスープ <small>「ポパイ」はアメリカのマンガの主人公で、ほうれんそうを食べたら元気になります。</small>	ソーセージ ぎゅうにゅう	<b>ちさんちしょうのひのこんだて</b> キャベツ セロリー ピーマン たまねぎ ほうれんそう	あぶら じゃがいも
16	月	ごはん	○	かきあげ けんちんじる <small>かきあげの具はいろいろな食材を使います。たまねぎが入ると、甘くておいしいですね。</small>	ちくわ あつあげ とりにく	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん こんにゃく あおねぎ	じゃがいも こむぎこ さとう あぶら
17	火	ゆかり ごはん	○	こうやどうふのたまごとし ごまあえ	たまご こうやどうふ とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし	さとう ごま さとう
18	水	パン	○	アスパラシチュー ごぼうサラダ <small>グリーンアスパラは春が旬です。ヨーロッパでは白いホワイトアスパラをよく食べるそうです。</small>	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ グリーンアスパラ ごぼう きゅうり にんじん	しろいんげんまめ じゃがいも さとう
19	木	ごはん	○	じゃがぶたキムチ いそかあえ	ぶたにく のり	たまねぎ にんじん はくさいキムチ いら いとこんにゃく はくさい ほうれんそう	じゃがいも さとう さとう
20	金	こめこ パン	○	はっぼうさい フライビーンズ	ぶたにく いか えび うずらたまご だいず	もやし にんじん はくさい たまねぎ ほししいたけ つちしょうが たけのこ	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう あぶら でんぷん
23	月	ごはん	○	キーマカレー フルーツヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし にんにく しょうが おうとう (かん) パイン (かん) みかん (かん)	あぶら れんずまめ さとう
24	火	ごはん	○	とりにくのからあげ ごもくきんぴら みそしる <b>きゅうしょく ししょくかい</b>	とりにく ひらてん あぶらあげ みそ	にんにく つちしょうが にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん こまつな たまねぎ あおねぎ	でんぷん あぶら ごま あぶら さとう じゃがいも
25	水	パン	○	やきそば ソーセージ ブロッコリーのサラダ	ぶたにく ちくわ ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	ちゅうかめん あぶら
26	木	ごはん	○	しんじゃがのそぼろに きゅうりもみ いりじゃこ	とりにく わかめ ちりめんじゃこ	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう さとう さとう ごま
27	金	パン	○	エビのチリソース ナムル ちゅうかスープ	エビフリッター ひじき ぶたにく とうふ	こまつな もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじん	あぶら さとう ごまあぶら
30	月	ごはん	○	ハンバーグのおろしソース こぶきいも みそしる <b>おべんとうきょう しよくのひです!</b>	ハンバーグ とうふ みそ	だいこん つちしょうが たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	でんぷん じゃがいも
31	火	ごはん	○	とりにくのうめずあげ ウイナー おかかあえ きりぼしだいこんのもの ミニトマト ぶりかけ ゼリー	とりにく ウイナー かつおぶし あぶらあげ ぶりかけ	<b>おべんとうぼこはし・しきも の・おちゃをもってきてね!</b> ほうれんそう キャベ きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん こんにゃく ミニトマト	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう ゼリー

☆今月の給食費 1~4年生 252円×18回=4,536円  
5~6年生 252円×17回=4,284円

※献立に使用する食材は天候等により変更する場合があります。

栄養所要量の 基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 25-30%	食塩相当量 2.5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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	664	24.9	27.7	2.2	336	85	2.2	3.0	193	0.71	0.60	26	4.2