

5月 きゅうしょくこんだて表

A-3ブロック

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

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (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 (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからの もとになる(きいろのたべもの)
1	月	ごはん	○	すぶた パインサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほしいたけ キャベツ パイナップル(かん)	でんぷん あぶら さとう
2	火	ごはん	○	おやこどんぶり はりはりづけ デザート	とりにく たまご こどものひのこんだて	たまねぎ にんじん あおねぎ きりぼしだいこん きゅうり	さとう さとう さとう かしわもち
<p>こどもの日 こどもの日には、かしわもちやちまきを食べたり、しょうぶ湯に入ったりする風習があります。</p>							
3	水			けんぼうきねび			
4	木			みどりのひ			
5	金			こどものひ			
8	月	ごはん	○	カレーライス フレンチサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう
9	火	ごはん	○	さばのこうみあげ いそかあえ みそしる	さば きざみのり とうふ あぶらあげ みそ	あおねぎ キャベツ ほうれんそう はくさい しめじ だいこん にんじん	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう
10	水	パン	○	クリームスパゲッティ わかめとコーンのサラダ	ハム きゅうにゅう こなチーズ わかめ	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ とうもろこし	スパゲッティ あぶら あぶら さとう しろごま
<p>わかめは、春が旬の食べ物です。秋に芽をだし、春から夏にかけて食べごろになります。</p>							
11	木			えんぞく			
12	金	パン	○	きなこあげパン ポトフ ほうれんそうとコーンのサラダ	きなこ とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ しめじ ほうれんそう とうもろこし	パン あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら さとう
<p>ポトフとはフランスの家庭料理で、ウインナーなどの肉類と大きく切った野菜をじっくり煮込んだ料理です。</p>							
15	月	ごはん	○	ちくぜんに うめサラダ あじつけのり	とりにく ほねく だいず かつおぶし あじつけのり	ごぼう しょうが にんじん さやいんげん こんにやく キャベツ こまつな ばいにく	じゃがいも さとう あぶら さとう
16	火	ごはん	○	きつねうどん ごもきんぴら	あぶらあげ かまぼこ ぶたにく	あおねぎ にんじん こんにやく ごぼう さやいんげん	さとう あぶら さとう しろごま
17	水	こめこパン	○	とりにくのレモンソース わかかきポテト コーンスープ	とりにく あおのり	レモンかじゅう とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう	でんぷん あぶら さとう じゃがいも
18	木	ごはん	○	ほねくのいそべあげ とふこのにも ぶたじる	ほねく あおのり とふこ あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ みそ	はくさい だいこん あおねぎ たまねぎ ごぼう もやし にんじん	こむぎこ あぶら さとう
<p>とふこは、高野豆腐を粉状にしたもので、伊都地方の郷土料理です。</p>							
19	金	パン	○	ミートサンドパン コンソメスープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマトピューレー キャベツ こまつな セロリ	あぶら さとう パンこ じゃがいも
<p>ちさんちしょうのひのこんだて 地産地消の日の献立です。たまねぎと小松菜は、和歌山市内で収穫されたものです。</p>							
22	月	ごはん	○	ちゅうかそば シュウマイ ナムル	ぶたにく シュウマイ	たまねぎ とうもろこし にんじん あおねぎ こまつな もやし	ちゅうかめん あぶら あぶら しろごま ごまあぶら さとう
23	火	ごはん	○	あじのなんばんづけ きりぼしだいこんのもの みそしる	あじ あぶらあげ わかめ とうふ みそ	あおねぎ しょうが きりぼしだいこん にんじん しめじ たまねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう あぶら じゃがいも
<p>だいこんを干すことで、おなかの調子をよくしてくれる食物繊維やカルシウムが多くなります。</p>							
24	水	パン	○	アスパラシチュー ごぼうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス ごぼう みずな とうもろこし	しろいんげんまめ じゃがいも あぶら さとう しろごま マヨネーズ
25	木	ごはん	○	キムチチャーハン はるさめスープ クラッシュゼリー	ぶたにく かまぼこ	にんにく しょうが はくさいキムチ ほうれんそう とうもろこし ほしいたけ にんじん みかん(かん) パイナップル(かん)	ごまあぶら しろごま さとう はるさめ あまなつゼリー
26	金	パン	○	ポークチャップ ひじきサラダ とうふスープ	ぶたにく ひじき とうふ ベーコン	たまねぎ ピーマン エリンギ しめじ こまつな とうもろこし キャベツ にんじん	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら
29	月	ごはん	○	とりてん ウインナー しんじやがのそぼろに ミントマト キャベツとわかめのあえもの ゼリー ふりかけ	とりてん ウインナー とりてん わかめ みそ ふりかけ	にんにく しょうが グリーンピース たまねぎ にんじん トマト キャベツ	こむぎこ あぶら じゃがいも さとう さとう ゼリー
<p>おべんとう給食の日です。おべんとうぼこはし・しきもの・お茶を持ってきてね!</p>							
30	火	ごはん	○	くじらのたつたあげ ゆかりあえ みそけんちんじる	くじらにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ ゆかりこ にんじん こんにやく だいこん あおねぎ ごぼう	さとう でんぷん あぶら
<p>くじらにくは、高たんぱく・低脂肪・低カロリーと体にやさしいヘルシーなお肉です。</p>							
31	水	パン	○	はっほうさい フライビーンズ	ぶたにく いか うずらたまご だいず	しょうが もやし たまねぎ にんじん ピーマン はくさい たけのこ ほしいたけ	あぶら でんぷん ごまあぶら でんぷん あぶら さとう

てんこう とう つごう こんだて しょうしょくひん へんごう
*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。*2日(火)は、「こどもの日の献立」、19日(金)は、「地産地消の日の献立」です。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪エネルギー 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
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0

