

# 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

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)	おもにからだのちようしをとのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとなる (きいろのたべもの)
1	火	ごはん	○	ちゅうかふうたけのごはん ウィンナーのトマトソー つくねじる デザート	ぶたにく あぶらあげ ツナ ウィンナー つくね	グリーンピース ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ こまつな もやし	さとう ごまあぶら あぶら さとう でんぶん かしわもち
「こどもの日のこんだて」です。こどもたちがすくすく元気に育つことを願って、かしわもちやちまきを食べたり、しょうが湯に入る風習があります。							
2	水	パン	○	カレーうどん ごぼうサラダ	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ つちごぼう きゅうり とうもろこし	うどん さとう しるごま
3	木			<b>けんぽうきねんび</b>			
4	金			<b>みどりのひ</b>			
7	月	ごはん	○	ビビンバ はるさめスープ	ぶたにく いとこまぼこ	つちしょうが もやし キャベツ こまつな はくさいキムチ ほししいたけ たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ	しろごま さとう ごまあぶら あぶら はるさめ
8	火	ごはん	○	しろみぎかなのてりやき ぼんずあえ みそしる	しろみぎかな あつあげ みそ	もやし きゅうり えのきだけ たまねぎ キャベツ	でんぶん こむぎこ さとう あぶら じゃがいも
9	水	パン	○	ポークビーンズ ひじきサラダ	ぶたにく だいず ひじき	たまねぎ さやいんげん しめじ トマトピューレ キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう さとう しるごま
10	木	ごはん	○	きざみうどん かりかりごぼう	とりにく かまぼこ あぶらあげ	あおねぎ つちごぼう	うどん でんぶん あぶら さとう しるごま
11	金	あげパン	○	にくだんごとキャベツのもの クラッシュゼリー	にくだんご かんでん(かん)	キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ みかん(かん) おとう(かん) パイナップル(かん)	あまなつみかんゼリー
14	月	ごはん	○	ちくぜんに ごまずあえ	とりにく ちくわ	つちしょうが つちごぼう にんじん さやいんげん こんにやく こまつな もやし きりほしだいこん	じゃがいも あぶら さとう しろごま さとう
15	火	ごはん	○	さけのなんばんづけ ごもくまめ みそしる	さけ だいず きりこんぶ あぶらあげ みそ	たまねぎ きゅうり つちごぼう にんじん こんにやく えのきだけ あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう じゃがいも
16	水	こめこパン	○	マカロニのクリームに レモンあえ	とりにく うずらたまご きゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり レモンかじゅう	マカロニ じゃがいも あぶら さとう あぶら
17	木			<b>えんぞく</b>			
18	金	パン	○	かぼちゃフライ キャベツとピーマンのソテー しろいんげんまめのスープ	かぼちゃフライ ベーコン	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん セロリ	あぶら あぶら じゃがいも しろいんげんまめ
「地産地消の日のこんだて」です。ピーマン、たまねぎは和歌山市内で収穫されたものです。							
21	月	ごはん	○	ちゅうかそば だいずとじゃこのあげに	ぶたにく やきぶた だいず ちりめんじゃこ	たまねぎ もやし キャベツ あおねぎ	ちゅうかそば でんぶん あぶら さとう
22	火	ごはん	○	とりのからあげ もずくのチャプチェ ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく もずく いとこまぼこ とうふ	にんじん ピーマン たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ たけのこ	からあげこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう しるごま ごまあぶら
23	水	パン	○	はるキャベツのクリームスパゲティ やさいのごまドレッシング	ハム きゅうにゅう こなチーズ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう もやし きゅうり	スパゲティ あぶら しろごま さとう あぶら
はるキャベツは葉がやわらかく、水分も多く、あまみのあるキャベツです。いためものやサラダにするとおいしくいただけます。							
24	木	ごはん	○	おやこどんぶり うめこんぶあえ	とりにく たまご わかめ しおこんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ きりほしだいこん ねりうめ	さとう さとう
25	金	パン	○	ちくわのエスニックあげ ミネストローネ ヨーグルト	ちくわ ベーコン ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん トマト	こむぎこ あぶら マカロニ オリーブオイル
エスニックあげはカレー粉が入っています。スパイシーでおいしいですよ。							
28	月	ごはん	○	とりにくのうずめげ ウンナー ひじきまめ ごまあえ ミニトマト ふりかけ ゼリー	とりにく ウンナー ひじき だいず あぶらあげ ふりかけ	にんじん さやいんげん こまつな キャベツ ミニトマト	でんぶん こむぎこ あぶら さとう しるごま あぶら ぶどうゼリー
お弁当給食の日です。お弁当うぼこはし・しきもの・お茶を持ってきてね！							
29	火	ごはん	○	マーボーあつあげ もずくのスープ	あつあげ ぶたにく あかみそ もずく かまぼこ	つちしょうが たまねぎ ピーマン たけのこ もやし にんじん あおねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん
30	水	パン	○	ハンバーガー コーンポタージュスープ	ハンバーグ ベーコン きゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	さとう でんぶん じゃがいも
自分でハンバーグとキャベツをばさんでマイハンバーガーを作しましょう。							
31	木	ごはん	○	キーマカレー コーンサラダ	ぎゅうにく ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト きゅうり とうもろこし にんじん	じゃがいも あぶら さとう

\* 献立に使用する野菜は、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	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%以下	2.5未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0