

5月 きゅうしょくこんだて表



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	○	にくだんごのすぶたふう 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 さとう ごまあぶら しろいりごま	
<p>「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。</p>								
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	キャベツ たまねぎ とうもろこし パセリ	あぶら じゃがいも	
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 ニら 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	にんにく つちしょうが ニら 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 マヨネーズ	
<p>「スタミナラーメン」には、ニらがはいっています。ニら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。</p>								
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	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			えんそく				
20	月	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	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	
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	○	きゃべつのペパロンチーノ カリカリごぼう	ベーコン	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	
<p>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。</p>								
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	
<p>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。</p>								
27	月	ごはん	○	とりにくのからあげ にくだんごのあますあん きりぼしだいこんのもの こんぶあえ ミニトマト ふりかけ ゼリー	とりにく にくだんご あぶらあげ しおこんぶ ふりかけ	つちしょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん いんげん キャベツ きゅうり トマト	でんぷん あぶら あぶら さとう あぶら さとう オレンジゼリー	
<p>お弁当給食の日です。おべんとうはこ・はし・しきもの・おちゃをもってきてね！</p>								
28	火	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 ぶたにく 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	
29	水	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ちくわ あおのり ぶたにく かんてん(かん)	みかん(かん) おとう(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 フライピーズ	ぶたにく うすらたまご かまぼこ だいず	キャベツ にんじん たまねぎ あおねぎ たけのこ 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」の献立です。



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