

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

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 もとなる (きいろのたべもの)
2	月	ごはん	○	こいのぼりハンバーグ	ハンバーグ	トマト(かん) プルーン たまねぎ	さとう あぶら でんぷん
				こふきいも			じゃがいも
				わかたけじる	わかめ うずらたまご	たけのこ にんじん	
				「こどものひのこんだて」です。こどもたちがすくすく ^{げんき} 元 ^{そだ} 気に ^{ねが} 育 ^た つことを願 ^ゆ って、かしわもちやちまきを ^{はい} 食べたり、しょうぶ ^{ふうしゅう} 湯に入る風習があります。			
3	火			けんぽうきねん日			
4	水			みどりの日			
5	木			こどもの日			
6	金	あげパン	○	あげパン			(パン) あぶら グラニューとう さとう
				ようふうにこみ	とりにく	たまねぎ キャベツ セロリ にんじん	じゃがいも
				ひじきサラダ	ひじき	チンゲンサイ とうもろこし	さとう
9	月	しんしょうがごはん	○	しんしょうがごはん	かつおぶし	しんしょうが にんじん	さとう
				たまごとうどん	かまぼこ とりにく あぶらあげ たまご	あおねぎ	うどん
				おひたし		こまつな もやし	さとう ごま
				今日は「新 ^{きょう} しょうがごはん」です。すこし ^{しん} ピリ ^{かん} ッと感 ^{あじ} じるかもかもしれませんが、さわやかな味でとてもおいしいです。かつおぶしをかけて ^た 食べましょう。			
10	火	ごはん	○	とりのからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん あぶら
				ナムル		もやし	ごま ごまあぶら さとう
				ちゅうかスープ	いとかまぼこ	たけのこ チンゲンサイ	はるさめ
11	水	パン	○	ポークチャップ	ぶたにく	たまねぎ ピーマン エリンギ にんじん しめじ	あぶら さとう
				ごぼうサラダ		ごぼう とうもろこし きゅうり	さとう ごま
12	木	ごはん	○	ほねくのいそべあげ	ほねく あおのり		こむぎこ あぶら
				きりぼしだいこんのもの	とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん さやいんげん	さとう あぶら
				つくねじる	つくね みそ	たまねぎ にんじん キャベツ	
13	金	パン	○	はっぼうさい	ぶたにく うずらたまご	キャベツ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ しょうが	あぶら ごまあぶら でんぷん
				フライドポテト			じゃがいも あぶら
16	月	ごはん	○	キムチチャーハン	ぶたにく	にんにく しょうが はくさいキムチ	ごま ごまあぶら さとう
				シューマイ	シューマイ		あぶら
				チンゲンサイとたまごのスープ	ベーコン たまご	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	
17	火	ごはん	○	いりどり	とりにく だいず ちくわ	しょうが こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん	じゃがいも あぶら さとう
				ばいにくあえ		キャベツ こまつな ばいにく	さとう
18	水	こめこパン	○	マカロニのクリームに	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ	マカロニ あぶら しろいんげんまめ
				キャベツとツナのサラダ	ツナ	キャベツ とうもろこし	さとう あぶら
19	木	ごはん	○	あじのなんばんづけ	あじ	あおねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
				ひじきまめ	とりにく ひじき だいず あぶらあげ	にんじん	さとう あぶら
				みそしる	みそ	こまつな たまねぎ しめじ	じゃがいも
20	金	パン	○	チリドッグ	フランクフルト		さとう
				キャベツとピーマンのソテー		キャベツ ピーマン	あぶら
				やさいスープ	ぶたにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ	
				「 ^{ちさんちしょう ひ} 地産地消の日 ^ひ のこんだて」です。たまねぎ、ピーマン、キャベツは ^{わかやましな} 和歌山市内 ^{しゅうかく} で収穫されたものです。			
23	月	ごはん	○	かきあげ	ちくわ	たまねぎ かぼちゃ にんじん	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
				ぶたじる	とうふ みそ ぶたにく	えのきたけ もやし ごぼう あおねぎ こんにやく	
24	火	ごはん	○	ハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト(かん)	あぶら
				やさいのごまドレッシング		キャベツ もやし とうもろこし	ごま さとう あぶら
25	水	パン	○	しろみさかなフライ	しろみさかなフライ		あぶら さとう
				ポイルキャベツ		キャベツ	
				ポタージュスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし パセリ	じゃがいも
26	木	ごはん	○	ぶたじゃが	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん いとこんにやく	じゃがいも あぶら さとう
				ゆかりあえ		もやし あかじそ	
27	金			えんぞく			
30	月	ごはん	○	そぼろどんぶり	とりにく たまご	しょうが にんじん グリンピース	あぶら さとう
				みそけんちんじる	とうふ みそ あぶらあげ	こんにやく ごぼう だいこん	
31	火	ごはん	○	さけのからあげ	さけ		こむぎこ からあげこ あぶら
				ひじきとはるさめのすのもの	ひじき	きゅうり	はるさめ さとう ごまあぶら
				たまねぎのスープ	ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん	

* 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。

* 2日(月)は「こどもの日の献立」、20日(金)は「地産地消の日の献立」です。

☆5月分給食費徴収額
252円×18食＝4, 536円

学校給食 摂取基準	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	エネルギーの 13~20%以下	エネルギーの 20~30%以下	2g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4. 5以上