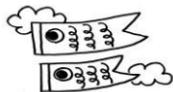


# 5月きゅうしょくこんだて表



きゅうにゅうは、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ものとなる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)
1	水	パン	○	ミートサンドパン パインサラダ やさいスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり パイナップル(かん) はくさい ほうれんそう しめじ	さとう パンこ あぶら さとう じゃがいも
2	木	キャロットピラフ	○	キャロットピラフ ポロニアハムステーキ ポイルやさい わかたけスープ デザート	ポロニアハム わかめ	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ にんじん あおねぎ	(ごはん) あぶら アセロラゼリー
<p>「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、しょうぶ湯に入る風習があります。</p>							
3	金	けんぽうきねんび					
6	月	ふいかえきゅうじつ					
7	火	ごはん	○	あじのなんばんづけ みそしる	あじ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン もやし しめじ あおねぎ	さとう こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも
<p>あじ あじ さかな な かつおぶしかこう なんばんづ やさい あまぎ あつ きせつ          鱈は味のよい魚として名づけられたといわれ、鯉節に加工されるほどうまみがあります。南蛮漬は野菜を甘酢につけたもので、暑くなる季節にぴったりです。</p>							
8	水	パン	○	わふうスパゲッティ イタリアンサラダ ヨーグルト	ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし	スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング
9	木	ごはん	○	キムタクごはん あげぎょうざ はるさめスープ	ぶたにく ぎょうざ いとこまぼこ	しょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん チンゲンサイ にんじん えのきたけ とうもろこし あおねぎ	さとう ごまあぶら (ごはん) あぶら はるさめ
10	金	パン	○	はっぼうさい フライドポテト	ぶたにく うずらたまご	キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ あおねぎ しょうが	あぶら でんぷん じゃがいも あぶら
13	月	ごはん	○	ピピンバ わかめスープ	ぶたにく わかめ	しょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし もやし	ごま ごまあぶら さとう
14	火	ごはん	○	カレーうどん いためなます	ぶたにく ひじき ひらてん	しょうが たまねぎ あおねぎ にんじん いんげん こんにやく	うどん さとう あぶら ごまあぶら
15	水	こめこパン	○	ポトフ はるさめサラダ チーズ	とりにく ウインナー チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん セロリ チンゲンサイ とうもろこし	じゃがいも はるさめ さとう ごまあぶら
16	木	ごはん	○	とりにくのうめずあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	とりにく あぶらあげ あつあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	でんぷん こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも
17	金	パン	○	ポークビーンズ グリーンサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん にんじん キャベツ ブロッコリー	あぶら じゃがいも さとう コーンフレーク かんきつドレッシング
<p>ちきんちしょう ひ こんだて わかやましなさいん つか          「地産地消の日の献立」です。和歌山市内産のキャベツとブロッコリーが使われています。</p>							
20	月	ごはん	○	かきあげ ぶたじる	ちくわ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ かぼちゃ にんじん えのきたけ もやし ごぼう こんにやく あおねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
21	火	ごはん	○	そぼろどん みそけんちんじる	とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん グリンピース こんにやく ごぼう だいこん あおねぎ	あぶら さとう
22	水	パン	○	しろみざかなフライ ポイルキャベツ ポタージュスープ	しろみざかなフライ ベーコン きゅうにゅう	キャベツ たまねぎ とうもろこし パセリ	あぶら さとう じゃがいも
23	木	ごはん	○	にくじゃが すのもの	ぶたにく わかめ	しょうが にんじん たまねぎ いんげん こんにやく きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう
24	金	パン	○	しおやきそば フルーツポンチ	ぶたにく やきぶた ちくわ かんでん	キャベツ にんじん ニラ にんにく みかん(かん) おとう(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん ごまあぶら ゼリー(あまおう・シャインマスカット) さとう
27	月	ごはん	○	しろみざかなのレモンふうみ くろごまあえ にゅうめんじる	ホキ みそ かまぼこ	レモンかじゅう きりぼしだいこん こまつな もやし たまねぎ にんじん ほしいたけ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう くろごま そうめん
28	火	ごはん	○	ハヤシライス やさいのごまドレッシング	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) キャベツ もやし とうもろこし	ごま さとう あぶら
29	水	パン	○	クリームシチュー ツナサラダ	とりにく ベーコン きゅうにゅう スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり チンゲンサイ	じゃがいも あぶら さとう あぶら ごま
30	木	ごはん	○	マーボーどうふ ナムル	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ たけのこ あおねぎ こまつな もやし にんじん	さとう ごまあぶら でんぷん あぶら さとう ごまあぶら
31	金	はるのえんそく					

2日(木)は「こどもの日の献立」、17日(金)は「地産地消の日の献立」です。

\* 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。



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