5 月きゅうしょくこんだて表

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もとになる（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もとになる（みどりいろのたべもの）	おもにエネルギーのもとになる（きいろのたべもの）
1	木	キャロットピラフ	○	キャロットピラフ		キャロットピラフのもと	（ごはん）
				ボロニアハムステーキ	ボロニアハム		あぶら
				ボイルやさい		キャベツ　きゅうり	
				わかたけスープ	わかめ	たまねぎ　たけのこ　にんじん　あおねぎ	
				デザート			アセロラゼリー
				「こどもの日の献立」です。子どもたちの健やかな成長を願い、柏餅やちまきを食べる風習があります。わかたけスープに入っているたけのこは、竹のようにすくすくと育ってほしいという願いをこめて、こどもの日に食べられます。			
2	金	パン	○	マカロニのクリームに	ベーコン　とりにく　ぎゅうにゅう　こなチーズ	たまねぎ　にんじん　グリンピース	マカロニ　じゃがいも　あぶら
				キャベツとコーンのサラダ		キャベツ　とうもろこし	さとう
5	月	こどものひ					
6	火	ふりかえきゅうじつ					
7	水	パン	○	ミートサンドパン	ぶたにく　とりにく	にんじん　たまねぎ	パンこ　あぶら　さとう
				ポタージュスープ	ベーコン　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ	じゃがいも
8	木	ごはん	○	しろみざかなのてりやき	ホキ		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	にんじん　いんげん	あぶら　さとう
				かきたまじる	とうふ　たまご	えのきたけ　こまつな	でんぷん
9	金	パン	○	てりやきハンバーグ	ハンバーグ	たまねぎ　しめじ	さとう　でんぷん
				こふきいも			じゃがいも
				やさいスープ	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　とうもろこし　セロリ	
12	月	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にもの	とりにく　あぶらあげ	きりぼしだいこん　ほししいたけ　にんじん	さとう　あぶら
				ぶたじる	ぶたにく　とうふ　みそ	ごぼう　こんにゃく　もやし　たまねぎ　あおねぎ	
13	火	ごはん	○	きつねうどん	とりにく　かまぼこ　あぶらあげ	えのきたけ　あおねぎ	うどん　さとう
				いためなます	ひじき　ひらてん	にんじん　いんげん　こんにゃく	あぶら　さとう　ごまあぶら
14	水	こめこパン	○	にくだんごのトマトスープに	にくだんご	たまねぎ　キャベツ　にんじん　トマト（かん）	さとう　あぶら　でんぷん
				フライビーンズ	だいず		でんぷん　あぶら　さとう
15	木	ごはん	○	おやこどん	とりにく　たまご	たまねぎ　にんじん　あおねぎ	あぶらふ　さとう
				ごまずあえ		こまつな　もやし	さとう　ごま
16	金	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
				グリーンサラダ		にんじん　キャベツ　ブロッコリー	コーンフレーク　かんきつドレッシング
				「地産地消の日の献立」です。グリーンサラダに入っているキャベツとブロッコリーは和歌山市でとれたものです。			
19	月	ごはん	○	キムタクごはん	ぶたにく	しょうが　しろねぎ　はくさいキムチ　たくあん	ごまあぶら　さとう
				あげぎょうざ	ぎょうざ		あぶら
				とうふともやしのスープ	とうふ　かまぼこ　わかめ	もやし　えのきたけ　にんじん	
20	火	ごはん	○	とりにくのうめずあげ	とりにく		でんぷん　こむぎこ　あぶら
				にんじんシリシリ	ツナ	にんじん	ごまあぶら　ごま
				みそしる	あぶらあげ　みそ	こまつな　しめじ	じゃがいも
21	水	パン	○	わふうスパゲッティ	ベーコン　のり	しめじ　にんじん　たまねぎ　ピーマン　にんにく	スパゲッティ　あぶら
				イタリアンサラダ		ほうれんそう　キャベツ　とうもろこし	イタリアンドレッシング
22	木	ごはん	○	キーマカレー	ぶたにく　とりにく　だいず	しょうが　たまねぎ　にんじん　グリンピース　トマト（かん）	じゃがいも　あぶら
				やさいのごまドレッシング		キャベツ　もやし　きゅうり	ごま　さとう　あぶら
23	金	パン	○	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ		あぶら　ノンエッグタルタルソース
				やさいソテー		キャベツ　にんじん　ピーマン	あぶら
				ポパイスープ	ベーコン　ぎゅうにゅう	ほうれんそう　にんじん　たまねぎ　とうもろこし	
26	月	ごはん	○	じゃがいものそぼろに	とりにく	しょうが　にんじん　たまねぎ　グリンピース	じゃがいも　さとう
				しおこんぶサラダ	しおこんぶ　かつおぶし	きりぼしだいこん　きゅうり　ねりうめ	ごま　さとう
27	火	ごはん	○	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	でんぷん　こむぎこ　あぶら　さとう　ごま
				もやしのナムル		もやし	ごまあぶら　さとう
				ちゅうかスープ	ぶたにく	チンゲンサイ　たまねぎ　にんじん　ほししいたけ	
28	水	パン	○	ポトフ	とりにく　カクテルウインナー	キャベツ　たまねぎ　にんじん　しめじ　セロリ	じゃがいも
				はるさめサラダ		チンゲンサイ　とうもろこし	はるさめ　さとう　ごまあぶら
29	木	ごはん	○	あじのなんばんづけ	あじ	たまねぎ　にんじん　ピーマン	こむぎこ　でんぷん　あぶら　さとう
				みそけんちんじる	とうふ　あぶらあげ　みそ	こんにゃく　ごぼう　だいこん　あおねぎ	
30	金	春の遠足					

1日（木）は「こどもの日の献立」、16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 kcal	たんぱく質 エネルギーの13～20%以下	脂肪 エネルギーの20～30%以下	食塩相当量 2g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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	４．５以上