

5月

きゅうしょくこんだて表

和歌山市立浜宮小学校

●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	あかいろのしょくひん	みどりいろのしょくひん	きいろのしょくひん	
					おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	おもにからだのねつやちからのものになる	
1	水	ごはん	○	たけのこごはん トンカツ ・ ポイルキャベツ みそしる ・ かしわもち	ぶたにく あぶらあげ みそ	たけのこごはんのもと / キャベツ たまねぎ にんじん あおねぎ	こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも / かしわもち	
「こどものひ」のこんだてです。たけのこはすくすくじょうぶにさだってほしいねがいがかめられています。								
2	木	パン	○	ハムとうすらたまごのクリームに ごぼうサラダ	ハム うすらたまご とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん ごぼう きゅうり とうもろこし	ベジタブルマカロニ あぶら マヨネーズ	
ベジタブルマカロニは、ほうれんそうやにんじんがねいこんでつくられています、しろういクリームのなかでいうどりがいいです。								
3	金			け ん ぼ う き ね ん び				
6	月			ふ り か え き ゅ う じ つ				
7	火	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり ヨーグルト	たまねぎ キャベツ にんじん みかん(かん) パイン(かん) おうとう(かん) ナタデココ	ちゅうかめん あぶら さとう	
ヨーグルトはほねやほをつくるカルシウムがたくさんふくまれているたべものです。								
8	水	ごはん	○	カレーライス わかめサラダ ミニトマト	ぎゅうにく スキムミルク わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり ミニトマト	じゃがいも あぶら さとう あぶら	
ミニトマトはロビンというえいようがふつうのトマトよりもおおいトマトです。								
9	木	パン	○	とりのからあげ わふうサラダ レタススープ	とりにく ベーコン	キャベツ だいこん セロリ レタス にんじん たまねぎ パセリ	からあげこ こむぎこ あぶら わふうドレッシング	
レタスはサラダによくつかわれますが、スープなどにいれてもシャキシャキしておいしくなります。								
10	金	玄米 ごはん	○	ホイコーロー ちゅうかサラダ	ぶたにく	たけのこ つちしょうが にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ ながねぎ にんにく もやし とうもろこし きゅうり	あぶら げんまい ごまあぶら さとう	
ホイコーローはちゅうかりょうりで「回鍋肉」とかんじでかきます。てんめんじゃんというこむぎことしおをまぜてこうじではっこうさせてつくるあまいおみそをつかっています。								
13	月	ごはん	○	フランクフルトのトマトソース ひじきのものに みそしる	フランクフルト ひじき だいず あぶらあげ とりにく みそ	いんげん ほしいいたけ つきこんにやく にんじん たまねぎ きりぼしだいこん あおねぎ	さとう さとう あぶら じゃがいも	
ひじきはふだんのしょくじではなかなかとることができないてつぶんがたくさんふくまれているかいそうです。								
14	火	パン	○	はるやさいシチュー やさいのごまドレッシング	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス チンゲンサイ とうもろこし キャベツ	じゃがいも あぶら しろごま さとう あぶら	
はるのやさいがたくさんはいったシチューです。どんなやさいがはいっているかわかりますか。								
15	水	ごはん	○	さけのわふうマリネ みそしる	さけ もずく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さといも	
さけはしろみさかなのなかまです。けれどもみのいろがピンクいろをしているのは、さけはえびやかにといったあかいものをえさにするからです。								
16	木	パン	○	にくだんごとキャベツのにもの フライピーンズ マーガリン	にくだんご だいず	キャベツ にんじん あおねぎ つちしょうが ほしいいたけ	はるさめ さとう でんぶん あぶら さとう /マーガリン	
フライピーンズはだいずをにて、でんぶんをまぶしてあぶらであげて、さとうしょうゆのたれをからめたにんきのこんだてです。								
17	金			え ん そ く				
20	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの ちゅうかつけ	ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん ほしいいたけ にんじん きゅうり チンゲンサイ	こむぎこ あぶら さとう あぶら ちゅうかドレッシング	
21	火	パン	○	ミートスパゲティ ほうれんそうサラダ チーズ	ぶたにく ぎゅうにく チーズ	つちしょうが たまねぎ エリンギ トマトピューレ ほうれんそう とうもろこし にんじん	スパゲティ オリーブオイル さとう	
ミートスパゲティはスパゲティのうえに、ミートソースをかけてたべます、しろういスパゲティと、こいオレンジのソースのいろあいがとてもきれいでしょくよくができます。								
22	水	ごはん	○	ぶたにくのバーベキューソース スナップえんどう みそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが にんにく リンゴピューレ レモンかじゅう スナップえんどう にんじん たまねぎ あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	
おにくをたべるときには、やさいをたくさんたべるとえいようのバランスもよくなり、またしょうかやきゅうしょうもよくなります。								
23	木	セサミ パン	○	マーボーはるさめ まめまめサラダ	とうふ ぶたにく あかみそ だいず	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり	はるさめ あぶら ごまあぶら でんぶん きんときまめ ひよこまめ マヨネーズ	
サラダのなかには3しるいのまめがはいっています。そのなかでくちばしがついて、はねのかたちをしたひよこそっくりのひよこまめをみつけてください。								
24	金	ごはん	○	しろみさかなのごまみそだれ ハリハリサラダ すましじる	しろみさかな みそ もずく あぶらあげ	きりぼしだいこん きゅうり えのきたけ あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう しろごま さとう じゃがいも	
ハリハリサラダはきりぼしだいこんがはいって、かむとそのかみごたえがハリハリとしたおとがでることからそのなまえがついています。								
27	月	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル わかめスープ	ぶたにく たまご わかめ	にんにく つちしょうが はくさいキムチ こまつな もやし えのきたけ	ごまあぶら しろごま さとう ごまあぶら さとう	
キムチチャーハンのキムチははくさいキムチをつかっていてからみのおさえたものをつかっています。								
28	火	パン	○	きつねうどん かじょうどうふ マーガリン	とりにく やきかまぼこ あぶらあげ ぶたにく あつあげ	あおねぎ にんにく にんじん ほしいいたけ しろねぎ こんにやく	うどん さとう あぶら さとう ごまあぶら マーガリン	
「かじょうどうふ」はちゅうかりょうりです。ちゅうごくのかていでよくたべるとうぶがはいったいためものです。								
29	水	ごはん	○	わふうハンバーグ こふきいち こんさいじる	ハンバーグ あおのり あぶらあげ みそ	つちしょうが エリンギ しめじ まいたけ ごぼう にんじん だいこん れんこん あおねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも	
こんさいじるのなまえはねっこをたべるやさいがたくさんはいっていることからつけています。ごぼう・にんじん・だいこん・れんこんがねっこをたべているやさいです。								
30	木	パン	○	フィッシュパーガー/ ポイルキャベツ コンソメスープ アセロラゼリー	しろみさかなフライ ぶたにく	キャベツ たまねぎ かぼちゃ セロリ アセロラゼリー	あぶら タルタルソース じゃがいも	
フィッシュフライとタルタルソース、ポイルキャベツをパンにはさんでたべましょう。								
31	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ ごまあえ みそしる	くじらにく あぶらあげ わかめ みそ	つちしょうが こまつな たまねぎ あおねぎ	さとう でんぶん あぶら さとう しろごま ねりごま じゃがいも	
「わかやましちさんちしょうのひ」です。わかやまさんのこまつな・あおねぎ・たまねぎをつかっています。								

こんだて、やさい
*献立の野菜は、天候により変更することがあります。



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	g	エネルギーの 25～30%		mg	mg	mg	mg	μ gRE	mg	mg	mg	
	640	24.0		2. 5g以下	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	658	25.2	27.5	1.9	320	86	2.5	2.9	273	0.58	0.59	23	4.1