

5月

きゅうしょくこんだて表

平成26年

B-5

和歌山市立浜宮小学校

ぎゅうにゅうはあかいろのたべもの、パン・ごはんはきいろのたべものです。

ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅしょく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう	こんだて	おもにからだをつくるものになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつや ちからのもになる (きいろのたべもの)
1	もく 木	パン	○	ハムとうすらたまごのクリームに ごぼうサラダ ----- 『ハムとうすら卵のクリーム煮』は、	ハム うすらたまご とりにく こなチーズ ギゆうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー にら はくさいキムチ つちごぼう きゅうり とうもろこし	マカロニ あぶら マヨネーズ
2	きん 金	ごはん	○	トンカツ ゆでキャベツ みそしる デザート ----- “こどもの日のこんだて”です。“こどもの日”は、別名“端午の節句”とも言われ、昔から 鯉や兜を飾ったり、鯉のほりをあげたりして、男の子の お祝いをする日です。本日の給食の『トンカツ』には、“勝つ”という願いが、「かしわもち」には、“子孫繁栄”の願いを込めています。	ぶたにく みそ	キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ あおねぎ	こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも かしわもち
5	げつ 月	こどものひ					
6	か 火	ふりかえきゅうじつ					
7	すい 水	ごはん	○	あじのなんばんつけ たけのこごはん さつまじる ----- 『たけのこごはん』は、	あじ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこごはんのもと こんにゃく こまつな つちごぼう あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さつまもち
8	もく 木	パン	○	はっぼうさい フライビーンズ/ジャム ----- みなさんに大人気の『フライビーンズ』は、“大豆”をゆで、でんぶんをつけて油で揚げ、「さとう」と「しょうゆ」のたれで味付けしています。	ぶたにく うすらたまご えび いか だいす	チンゲンサイ にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ つちしょうが	でんぶん あぶら さとう/ジャム
9	きん 金	ごはん	○	そぼろどんぶり けんちんじる ----- 『そぼろどんぶり』は、“とり肉”に「土しょうが」、「にんじん」、「いんげん」を加え、炒め、味付けした『とりそぼろ』と 「卵」を炒めて味付けした『卵そぼろ』があります。別々にごはんの上にのせたり、両方を混ぜてごはんの上にのせたりして食べましょう。	とりにく たまご とうふ	つちしょうが にんじん いんげん こんにゃく ごぼう しめじ あおねぎ	さとう あぶら さといも
12	げつ 月	ごはん	○	しろみさかなのごまみそだれ ゆかりあえ すましじる ----- 『ゆかりあえ』は、ゆでた「キャベツ」を「あかじそ」に「塩」などの調味料を加えた「ゆかり粉」で味付けしたものです。「赤じそ」のよい香りがします。	しろみさかな みそ やきかまぼこ とうふ	キャベツ あかじそ みつば にんじん たまねぎ えのきだけ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう しろこま じゃがいも あぶら
13	か 火	パン	○	イタリアンスパゲティ グリーンサラダ チーズ ----- 缶づめの「トマト」やケチャップの入った『イタリアンスパゲティ』の赤色、「キャベツ」、「きゅうり」、「グリーンアスパラ」の 『グリーンサラダ』の緑色、『チーズ』の黄色、というふうに見た目に献立の色合いがよいですね。目でも味わって食べましょう。	ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン にんにく トマトかん キャベツ きゅうり グリーンアスパラ	スパゲティ オリーブオイル さとう
14	すい 水	ごはん	○	にくじゃが すのもの てづくりふりかけ ----- みなさんに大人気の『手作りふりかけ』は、“ちりめんじゃこ”や「塩こんぶ」、「かつおぶし」、「しろこま」を照って、「さとう」や「しょうゆ」、「す」、「みりん」で味を つけています。「しろこま」や「かつおぶし」の香りがよく、「ちりめんじゃこ」や「塩こんぶ」、「かつおぶし」のうま味が引き立っています。『ごはん』を食べるのが進みますね。	ぶたにく じゃこ しろこんぶ かつおぶし	こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん きゅうり もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう しろこま さとう
15	もく 木	パン	○	とりにくのからあげ ひじきサラダ はるさめスープ ----- 『ひじきサラダ』は、「ひじき」や「キャベツ」、「こまつな」をゆでて、味付けしたものです。「ひじき」と「こまつな」には、貧血を防ぐ“鉄”が多いです。	とりにく ひじき えび	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	こむぎこ からあげこ あぶら しろこま さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ
16	きん 金	ごはん	○	キーマカレー はりはりづけ ミニトマト ----- 「ミニトマト」は普通の大サイズの「トマト」よりは小さいですが、普通の「トマト」よりは味が濃いです。	とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん りんごピューレー きりぼしだいこん きゅうり ミニトマト	じゃがいも あぶら さとう
19	げつ 月	ごはん	○	かつおのしょうかじょうゆ おひたし みそしる ----- 「かつお」は今ごろが旬です。みなさんがよく知っている「かつおぶし」の材料になるお魚です。臭みがあるので、「しょうが」で風味よくしました。	かつお あぶらあげ みそ	つちしょうが にんにく ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ あおねぎ	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら しろこま さとう
20	か 火	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト ----- 『フルーツヨーグルト』は、缶づめの「みかん」や「もも」、「パイナップル」といったくだものに、「ヨーグルト」と「さとう」を混ぜたものです。	ぶたにく ちくわ あおのり ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ みかんかん おうとうかん バイナップルかん	やきそばめん あぶら さとう
21	すい 水	ごはん	○	おやこに およこし ----- 『およこし』は、岩手県の郷土料理で、「ほうれんそう」の鮮やかな緑色を 黒ごまの黒色が汚したように見えることから、この名前が付きしました。	とりにく たまご みそ	たまねぎ にんじん いんげん あおねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう もやし とうもろこし えのきだけ	あぶらぶ さとう しろこま さとう なまえ
22	もく 木	セサミ パン	○	ホークビーンズ こまつなとコーンのサラダ ----- 今日の給食の「パン」は変わりパンの「セサミパン」です。「セサミ」とは、「ごま」の意味で「白ごま」が入って香ばしい、なめらかな口当たりの「パン」です。	ぶたにく だいす	たまねぎ いんげん エリンギ トマトピューレー こまつな とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう さとう
23	きん 金	はるのえんそく					
26	げつ 月	ごはん	○	ちくぜんに こんぶあえ いりじゃこ ----- 『こんぶあえ』は、ゆでた「キャベツ」と「みずな」に「塩こんぶ」を混ぜ合わせ、味付けしたものです。「こんぶ」のうま味と塩味がきいて食べやすいです。	とりにく ちくわ しろこんぶ ちりめんじゃこ	つちしょうが つちごぼう ほししいたけ にんじん いんげん たけのここんにゃく キャベツ みずな	じゃがいも あぶら さとう しろこま さとう あぶら
27	か 火	パン	○	ハンバーグのトマトソース こふきいも オニオンスープ ----- 「ハンバーグ」は、「ひき肉」とみじん切りにした「たまねぎ」を使って、作られる料理ですが、給食の「ハンバーグ」は「ぶたひき肉」と「とりひき肉」を使っています。	ハンバーグ ベーコン	トマトかん プルーンペースト たまねぎ たまねぎ にんじん パセリ	さとう あぶら でんぶん じゃがいも あぶら
28	すい 水	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル わかめスープ ----- 『キムチチャーハン』は、おとなりの国韓国が本場の「はくさいキムチ」を使った混ぜごはんです。「ぶた肉」を「にんにく」や「つちしょうが」と炒め、 「もやし」や「こまつな」、「はくさいキムチ」を入れて、調味料で味付けをします。これを具にして給食室で「ごはん」に混ぜ合っています。	ぶたにく わかめ かまぼこ	にんにく つちしょうが はくさいキムチ もやし こまつな たまねぎ あおねぎ	ごまあぶら しろこま さとう ごまあぶら さとう
29	もく 木	パン	○	フィッシュバーガー コンソメスープ ミニトマト ----- 「タルタルソース」をかけた「しろみさかなフライ」とゆでた「キャベツ」を「パン」にはさんで、『フィッシュバーガー』にして食べましょう。	しろみさかなフライ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん セロリー ミニトマト	あぶら タルタルソース じゃがいも
30	きん 金	ごはん	○	かきあげ ぶたじる デザート ----- 【和歌山市地産地消の日のこんだて】です。『かきあげ』に入っている「たまねぎ」と『ぶたじる』に入っている「あおねぎ」が和歌山市産です。	ちくわ ひじき ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく もやし つちごぼう こまつな あおねぎ	じゃがいも てんぷらこ あぶら さとう アセロラゼリー

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 25～30%	食塩相当量	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	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	653	25.5	26.5	2.3	322	80	2.0	2.7	178	0.55	0.52	26	3.8

*天候等により、野菜が変更になる場合があります。