

5月

きゅうしょくこんだて表

平成27年

和歌山市立

浜宮小学校

B-5フロック

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。

ひつけ 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とになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえるもとになる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつや ちからのもとになる (きいろのたべもの)
1	きん 金	たけの ごは ん	○	(たけのごはん) とんかつ／ゆでキャベツ みそしる／かしわもち 「子どもの日」のこんだてです。たけのこにはすくすく丈夫に育ってほしいという願いが込められています。	ぶたにく あぶらあげ みそ	(たけのごはんのもと) ／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
4	げつ 月			みどりの日			
5	か 火			こどもの日			
6	すい 水			振替休日			
7	もく 木	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 にんじん キャベツ みかん(かん)おうとう(かん)パイナップル(かん)ナタデココ	ちゅうかそば あぶら さとう
8	きん 金	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ にしよひたし かきたまじる	ホキ みそ かまぼこ たまご とうふ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま さとう でんぶん
11	げつ 月	ごはん	○	きざみうどん やさいのいためもの うめぼし	かまぼこ あぶらあげ とりにく ひらてん	あおねぎ えのきたけ キャベツ こまつな にんじん しめじ つちしょうが うめぼし	うどん あぶら ごまあぶら
12	か 火	パン	○	ハンバーグのきのこソースかけ こふきいも オニオンスープ	ハンバーグ ベーコン	つちしょうが エリンギ しめじ まいたけ パセリ たまねぎ にんじん	さとう ごまあぶら あぶら でんぶん じゃがいも
13	すい 水	ごはん	○	かつおのトマトソースかけ こんぶあえ みそしる	かつお しおこんぶ あぶらあげ みそ とうふ	つちしょうが しろねぎ キャベツ たまねぎ みずな あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも
14	もく 木	パン	○	とりにくのうめずあげ ひじきサラダ コンソメスープ	とりにく ひじき ベーコン	うめず もやし とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ パセリ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう あぶら
15	きん 金	ごはん	○	キーマカレー グリーンサラダ	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 キャベツ きゅうり グリーンアスパラ	じゃがいも あぶら さとう
18	げつ 月	ごはん	○	ししゃものからあげ ひじきまめ すましじる	ししゃも ひじき だいず とりにく あぶらあげ かにかまぼこ	こんにやく たけのこ たまねぎ にんじん みつば	あぶら こむぎこ あぶら さとう てまりふ
19	か 火	パン	○	マカロニのクリームに やさいのごまドレッシング	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ほうれんそう	マカロニ あぶら ごま さとう あぶら
20	すい 水	ごはん	○	さけのレモンソースかけ きりぼしだいこんのもの みそしる	さけ とりにく あぶらあげ こうやとうふ みそ	レモンかじゅう きりぼしだいこん にんじん たまねぎ あおねぎ	こむぎこ でんぶん さとう あぶら あぶら さとう じゃがいも
21	もく 木	パイン パン	○	ぶたにくとにらのいためもの フライドポテト	ぶたにく	ニラ たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ	さとう あぶら じゃがいも あぶら
22	きん 金	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル わかめスープ	ぶたにく とうふ 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 しめじ えのきたけ	ごま さとう ごまあぶら ごまあぶら さとう
25	げつ 月	ごはん	○	にくじゃが じゃこのきんぴら	ぶたにく じゃこ	つちしょうが こんにやく たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら
26	か 火	パン	○	フィッシュバーガー スライスチーズ もずくスープ	しろみざかなフライ チーズ もずく かにかまぼこ	キャベツ たまねぎ えのきたけ あおねぎ	あぶら タルタルソース
27	すい 水	ごはん	○	ほねくのいそべあげ あぶらあげとこまつなのために けんちんじる	ほねく あおのり あぶらあげ とうふ	こまつな こんにやく ごぼう しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう さといも
28	もく 木	パン	○	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 あおねぎ にんにく もやし とうもろこし きゅうり	あぶら さとう ごまあぶら
29	きん 金	ごはん	○	そぼろどんぶり みそしる	とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん いんげん あおねぎ たまねぎ	さとう あぶら じゃがいも

献立の野菜は、天候等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 kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 25～30%	食塩相当量 2.5g以下	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μ gRE	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			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	658	26.8	28.2	2.4	345	82	2.4	2.9	154	0.68	0.60	27	3.4