

5月きゅうしょくこんだて表



B-57ロック 平成28年

和歌山市立浜宮小学校

*きゅうにゆうは、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	よび 曜日	しゅよく 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)
2	げつ 月	とりご ぼうご はん	○	とりごぼうごはん しろみざかなのフリッター わかたけじる / 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。	とりにく しろみざかなフリッター わかめ いとかまぼこ	ごぼう にんじん いんげん しめじ たけのこ あおねぎ	あぶら さとう あぶら かしわもち
3	か 火			憲法記念日			
4	すい 水			みどりの日			
5	もく 木			こどもの日			
6	きん 金	ごはん	○	さわらのしょうがじょうゆ きりぼしとひじきに しんたまねぎのみそじる 「さわらはるよ さかな 鯖は春を呼ぶ魚といわれ鯖と同じ仲間です。大きくなるにつれて名前が変わることから出世魚ともいわれます。」	さわら ひじき あぶらあげ みそ	つちしょうが きりぼしだいこん にんじん いんげん たまねぎ しめじ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも
9	げつ 月	ごはん	○	にくじゃが じゃこだいず キャベツのすのもの	ぶたにく じゃこ かんそうおから わかめ	つちしょうが こんにやく たまねぎ にんじん いんげん キャベツ	じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら さとう
10	か 火	パン	○	ちくわフライ ごぼうサラダ あおだいずのポタージュ 「あおだいず だいず なかま 青大豆は大豆の仲間です。食物繊維と鉄分も多く含まれていてイソフラボンが多く、肌をきれいにしてくれる効果もあります。」	ちくわ ベーコン ぎゅうにゆう	ごぼう きゅうり あおだいずペースト	こむぎこ パンこ あぶら さとう しろごま
11	すい 水	ごはん	○	カレーライス やさいサラダ	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら とうふマヨネーズ
12	もく 木	パン	○	かじょうどうふ ワンタンスープ 「かじょうどうふは中華料理で、家庭で作られるとうふの炒め物のことです。スナッフえんどうを上にちらして食べましょう。」	ぶたにく あつあげ	にんにく にんじん ほしいいたけ しろねぎ こんにやく スナッフえんどう えのきたけ チンゲンサイ たけのこ あおねぎ	さとう ごまあぶら あぶら ワンタンかわ ごまあぶら
13	きん 金	ごはん	○	さけのわふうマリネ みそじる	さけ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ もやし あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう
16	げつ 月	ごはん	○	もずくのチャプチェ もやしスープ・かんこくのり 「もずくのチャプチェは春雨をもずくに変えて炒め物にしています。もずくのネバネバはおなかのなかをきれいにする効果があります。」	もずく ぶたにく いとかまぼこ / かんこくのり	にんじん あかピーマン たまねぎ ほしいいたけ にんにく もやし チンゲンサイ たけのこ とうもろこし	ごまあぶら さとう しろごま
17	か 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 みかん(かん)おうとう(かん)パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
18	すい 水	ごはん	○	ちゅうかどんぶり こまつなのナムル	ぶたにく あつあげ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ えだまめ つちしょうが こまつな えのきたけ きりぼしだいこん	でんぷん しろごま ごまあぶら さとう
19	もく 木	こめこ パン	○	とりにくとキャベツのもの フライドポテト	とりにく	キャベツ にんじん つちしょうが あおねぎ ほしいいたけ	はるさめ さとう じゃがいも あぶら
20	きん 金	ごはん	○	ししゃものからあげ かんぴょうのきんぴら かきたまじる	ししゃも あぶらあげ やきかまぼこ たまご とうふ	かんぴょう ごぼう いんげん たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん
23	げつ 月	ごはん	○	にくすい すのもの 「にくすいは牛肉の入ったお吸い物です。ぎゅうにくのうまみがかさいにしみこんでおいしいですよ。」	ぎゅうにく あぶらあげ とうふ わかめ	こんにやく しろねぎ にんじん えのきたけ もやし しいいたけ きゅうり	さとう
24	か 火	パン	○	ミートサンドパン パインサラダ やさいスープ	ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマトピューレ キャベツ きゅうり パイン(かん) にんじん エリンギ いんげん	パンこ さとう オリーブオイル さとう じゃがいも
25	すい 水	ごはん	○	そぼろどんぶり ぶたじる	とりにく たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん グリンピース きりぼしだいこん ごぼう あおねぎ	あぶら さとう
26	もく 木	パン	○	スタミナラーメン フライビーンズ 「スタミナラーメンはほんのすこしにんにくがきいて、食が進み、野菜も多くはいて、5月のつかれを吹き飛ばす美味しさです。」	ぶたにく やきぶた だいず	にんにく つちしょうが キャベツ もやし にんじん あおねぎ	ちゅうかそば ラーゆ でんぷん あぶら さとう しろごま
27	きん 金	ごはん	○	かつおのトマトソースかけ ごまあえ みそじる 「かつおは、血液をつくるえいようが豊富な魚です。青魚といって、脳の働きによいDHAなども多く含まれています。」	かつお しろみそ みそ	ピーマン つちしょうが もやし こまつな たまねぎ だいこん チンゲンサイ にんじん	でんぷん こむぎこ あぶら さとう しろごま ねりごま さとう じゃがいも
30	げつ 月	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル はるさめスープ	ぶたにく いとかまぼこ	にんにく つちしょうが はくさいキムチ もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ しろねぎ	ごまあぶら さとう しろごま ごまあぶら さとう はるさめ
31	か 火	パン	○	クリームパスタ やさいのごまドレッシング アセロラゼリー	カットウインナー ぎゅうにゆう	たまねぎ にんにく エリンギ しめじ パセリ キャベツ とうもろこし にんじん	スパゲティ オリーブオイル しろいんげんペースト しろごま あぶら アセロラゼリー

*「でんぷん」は、「じゃがいも」の「でんぷん」です。

*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	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	μgRE	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	651	25.7	27.1	1.8	331	85	2.3	3.1	228	0.50	0.58	20	3.7