

5月

きゅうしょくこんだて表

平成29年 B-57ロック 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。

ひつけ 日付	ようび 曜日	しゅしよく 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	げつ 月	ごはん	○	トンカツ／ゆでキャベツ わかたけじる／デザート 「子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、鯉のぼりをあげたりして、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、「勝つという願いが込められ、今が旬の「菊」が入った「若竹汁」には、「菊」が日増しにぐんぐん大きくなることから、すすくす育つようにという願いが、「かしわもち」には、「子孫繁栄」の願いが込められています。	ぶたにく わかめ かにかまぼこ	／キャベツ たけのこ にんじん あおねぎ	こむぎこ パンこ あぶら ／ゼリー
2	か 火	パン	○	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	とうふ ぶたにく あかみそ ひじき	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ もやし きゅうり チンゲンサイ	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう しろごま ごまあぶら
3	すい 水	けんぼうきねん日					
4	もく 木	みどりの日					
5	きん 金	こどもの日					
8	げつ 月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ いりうのはな にゅうめんじる 「ちくわの磯辺あげ」は、「ちくわ」を「あおのり」と「水で溶いたこむぎこ」を混ぜ合わせた衣を付けて「油」で揚げたものです。磯の風味がします。	ちくわ あおのり おから とりにく あぶらあげ	ほししいたけ あおねぎ たまねぎ みずな にんじん	こむぎこ あぶら さとう あぶら そうめん
9	か 火	あげ パン	○	(あげパン) ポークビーンズ コーンサラダ みなさんに大人気の「あげパン」は、パン屋さんが焼いてきた「コッペパン」を給食室で「油」で揚げて「さとう」をまぶし、ひとつずつナイロン袋につめています。できたてのほかほかです。よく味わって食べましょう。	ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ いんげん しめじ きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	あぶら グラニューとう さとう じゃがいも あぶら さとう しろごま さとう サラダあぶら
10	すい 水	ごはん	○	ちくぜんに こんぶあえ いりじゃこ	とりにく ちくわ しおこんぶ じゃこ	つちしょうが にんじん いんげん こんにゃく たけのこ キャベツ	じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら
11	もく 木	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも オニオンスープ 「オニオンスープ」は、「たまねぎ」がたっぷり入ったスープです。「オニオン」は、英語で「たまねぎ」の意味です。	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん	さとう でんぷん じゃがいも
12	きん 金	ごはん	○	ししゃものからあげ ひじきまめ むらくもじる 「ひじき」や「ししゃも」には、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」がたくさん含まれています。	ししゃも ひじき だいず ひらてん とりにく たまご	こんにゃく いんげん ほししいたけ たまねぎ にんじん しろねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう でんぷん
15	げつ 月	ごはん	○	さわらのごまみそだれ あまずあえ けんちんじる 「あまずあえ」に入っている「小松菜」は、野菜の中でも「カルシウム」や「鉄分」がたくさん含まれている野菜です。	さわら みそ とうふ あぶらあげ	もやし こまつな こんにゃく つちごぼう にんじん	でんぷん こむぎこ あぶら さとう しろごま さとう さといも
16	か 火	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト みなさんに大人気の「フルーツヨーグルト」は、口当たりよく、「やきそば」を食べた後のべたべたした口の中を「くだもの」や「ヨーグルト」でサッパリとしてくれます。くちなおしのこんだてのことを「デザート」といいます。「フルーツヨーグルト」は「デザート」になり、最後に食べます。	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
17	すい 水	ごはん	○	にくじゃが わかめのすのもの 「わかめ」は、「かいそう」の仲間、体の骨や歯などを成長させるもとになる「カルシウム」がふくまれます。「わかめ」の消化をよくするために「す」が使われます。	ぎゅうにく わかめ	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく もやし とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう さとう ごまあぶら
18	もく 木	こめこ パン	○	にくだんごとキャベツのもの フライビーンズ	にくだんご だいず	つちしょうが キャベツ にんじん あおねぎ ほししいたけ	はるさめ さとう でんぷん あぶら さとう
19	きん 金	ごはん	○	キーマカレー グリーンサラダ	とりにく	たまねぎ にんじん 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
22	げつ 月	ごはん	○	きつねうどん いためなます うめぼし 「きつねうどん」は、「きつね」が大好物の「あぶらあげ」を「さとう」や「しょうゆ」で味付けして「うどん」の上のせて食べることから この名前が付けました。	とりにく やきかまぼこ あぶらあげ ひじき ひらてん	しめじ あおねぎ れんこん にんじん いんげん こんにゃく うめぼし	うどん さとう あぶら さとう ごまあぶら
23	か 火	パン	○	はっぼうさい フライドポテト	ぶたにく うずらたまご	はくさい チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ つちしょうが	でんぷん あぶら じゃがいも あぶら
24	すい 水	ごはん	○	おやこに およごし 「およごし」は、ゆでた色よい「ほうれんそう」の緑色が、「黒ごま」の黒色でよごされたように見えることから 名付けられました。	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	あぶらふ さとう さとう くらごま
25	もく 木	パン	○	マカロニのクリームに ごぼうサラダ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ エリンギ グリンピース つちごぼう きゅうり とうもろこし	マカロニ あぶら さとう しろごま
26	きん 金	ごはん	○	アジのなんばんづけ きりぼしだいこんのもの みそしる 「和歌山市の地産地消の日のこんだて」です。「アジの南蛮漬」の「たまねぎ」、「ピーマン」と「みそしる」の「みずな」が和歌山市産です。	アジ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン きりぼしだいこん にんじん みずな あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも
29	げつ 月	ごはん	○	かきあげ ぶたじる	ちくわ ひじき ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん もやし こんにゃく あおねぎ	じゃがいも てんぷらこ あぶら さとう さとう ごまあぶら
30	か 火	パン	○	じゃがいものカレーに くきわかめのあえもの	とりにく くきわかめ	たまねぎ にんじん いんげん チンゲンサイ	じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら
31	すい 水	ごはん	○	とりにくのうめずあげ ごもくきんぴら みそしる	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	うめず こんにゃく つちごぼう グリンピース たまねぎ にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら あぶら さとう 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%以下	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

