

# 5月きゅうしょくこんだて表



Bブロック

和歌山市立今福小学校

きゅうにゅうは、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	おもにからだをつくるもとになる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをとのえるもとになる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	
1	水	ごはん	○	ちらし あじフリッター すましじる	あじフリッター とうふ かまぼこ	たけのこ にんじん ほししいたけ グリンピース ほうれんそう しめじ あおねぎ	さとう (ごはん) あぶら	
こどもの日はみんなが元気に育つことを願って、こいのほりをあげたり、かしわもちを食べる風習があります。								
2	木	パン	○	テリコンカン やさいスープ	あいびき きゅうにく だいず	たまねぎ ピーマン トマト(かん) キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし パセリ	あぶら さとう	
3	金	<b>けんぽう記念日</b>						
6	月	<b>ふりかえ休日</b>						
7	火	パン	○	コロッケ とうにゅうスープ	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	コロッケ あぶら あぶら	
8	水	ごはん	○	キムチチャーハン ぎょうざ わかめスープ	ぶたにく ぎょうざ わかめ とうふ	しょうが はくさいキムチ たまねぎ にんじん えのきたけ	ごまあぶら ごま さとう (ごはん) あぶら	
9	木	パン	○	ツナとキャベツのスパゲッティ こまつなサラダ	ベーコン ツナ	たまねぎ キャベツ グリンピース にんにく こまつな にんじん	スパゲッティ あぶら さとう	
10	金	ごはん	○	マーボー豆腐 はるさめサラダ	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし	あぶら ごまあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう	
13	月	ごはん	○	とりにくのしおこうじあげ にんじんシリシリ みそしる	とりにく ツナ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま	
14	火	パン	○	ブラウンシチュー コーンサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ いんげん キャベツ とうもろこし	あぶら じゃがいも さとう	
15	水	ごはん	○	ちくわのいそべあげ みそしる	ちくわ あおのり、 とうふ みそ	えのきたけ たまねぎ あおねぎ	こむぎこ あぶら	
16	木	こめこ パン	○	にくだんごとキャベツのスープに かりかりごぼう	にくだんご	キャベツ にんじん しょうが あおねぎ しめじ ごぼう	はるさめ でんぶん あぶら さとう ごま	
17	金	ごはん	○	じゃがいものそぼろに はりはりつけ	とりにく	しょうが たまねぎ にんじん いんげん きりぼしだいこん きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう	
20	月	ごはん	○	ホイコーロー ちゅうかスープ	ぶたにく あかみそ かまぼこ	しょうが ピーマン キャベツ こんにやく にんじん もやし たけのこ チンゲンサイ	あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	
21	火	パン	○	ポロニアハムのトマトソース コンソメスープ	ポロニアハム	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし パセリ	でんぶん あぶら さとう じゃがいも	
22	水	<b>はるの遠足</b>						
23	木	パン	○	ポトフ フライビーンズ	とりにく だいず	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ セロリ	じゃがいも でんぶん あぶら さとう	
24	金	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ ゆかりあえ みそしる	くじらにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく もやし あかじそ にんじん しめじ たまねぎ	さとう でんぶん あぶら	
(産地消の日のこんだて)です。和歌山市でさいはいされた「たまねぎ」を使っています。								
27	月	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ ひじきのにもの かきたまじる	ホキ みそ ひじき とりにく かまぼこ たまご とうふ	こんにやく にんじん いんげん ほうれんそう	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま あぶら さとう	
28	火	パン	○	ハンバーグのデミグラスソース こふきいも オニオンスープ	ハンバーグ ぶたにく	しめじ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	さとう でんぶん じゃがいも	
29	水	ごはん	○	わかめごはん ごもくうどん おひたし	わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ	えのきたけ あおねぎ ほうれんそう キャベツ	(ごはん) うどん ごま さとう	
30	木	パン	○	フィッシュバーガー コーンポタージュ	しろみざかなフライ ぶたにく きゅうにゅう	キャベツ ほうれんそう たまねぎ とうもろこし	あぶら あぶら じゃがいも	
31	金	ごはん	○	かきあげ みそじる	ちくわ ひじき とうふ みそ	たまねぎ にんじん いんげん もやし だいこん あおねぎ	じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら さとう	

\* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

\* おはし・マスク・ハンカチは、毎日洗って持ってきましょう。



学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギー %	脂肪 エネルギー %	食塩相当量 2.0g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650	13~20%	20~30%		350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上