

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

ぎゅうにゅうは、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のとなる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (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、こいのぼりをあげたり、かしわもちを食べる風習があります。								
2	木	パン	○	チリコンカン やさいスープ	あいびき ぎゅうにく だいた	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	けんぽう記念日						
6	月	ふいかえ休日						
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 でんぷん 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	でんぷん 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 カリカリごぼう	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 でんぷん あぶら さとう ごま	
17	金	ごはん	○	じゃがいものそぼろに はりはりづけ	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	でんぷん あぶら さとう じゃがいも	
22	水	はる えんそく 春の遠足						
23	木	パン	○	ポトフ フライビーンズ	とりにく だいた	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ セロリ	じゃがいも でんぷん 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 でんぷん あぶら	
【地産地消の日のこんだて】です。和歌山市でさいばいされた“たまねぎ”を使っています。								
27	月	ごはん	○	しろみぎ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	でんぷん 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 でんぷん 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	しろみぎかなフライ ぶたにく ぎゅうにゅう	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 みそしる	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 でんぷん 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 の 13~20%	脂肪 エネルギー の20~30%	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				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上