

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のになる (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のになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
1	木	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
2	金	ごはん	○	たけのごはん あじフライ みそしる	あぶらあげ ぶたにく あじフライ とうふ みそ	たけのこ にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	さとう (ごはん) あぶら さとう
【こどもの日の献立】です。竹の子は成長がとても早いです。竹の子のようにすくすく育つことを願って竹の子ごはんをだします。							
5	月	 こどもの日 					
6	火	 ふりかえ休日 					
7	水	ごはん	○	マーボー豆腐 ナムル	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん もやし きゅうり	あぶら ごまあぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら
8	木	パン	○	ホットドッグ オニオンスープ	フランクフルト ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	あぶら さとう
9	金	ごはん	○	はっほうさい あげぎょうざ	ぶたにく ぎょうざ	もやし はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが	あぶら でんぶん あぶら
12	月	ごはん	○	しろみぎかなのレモンソース ゆかりあえ みそしる	ホキ あぶらあげ わかめ みそ	レモンかじゅう もやし たまねぎ にんじん しめじ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとう
13	火	あげパン	○	あげパン ポトフ イタリアンサラダ	とりにく ソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ もやし きゅうり とうもろこし	あぶら グラニューとう さとう (パン) じゃがいも イタリアンドレッシング
14	水	ごはん	○	カレーうどん ごまあえ	ぶたにく あぶらあげ	しょうが たまねぎ あおねぎ ほうれんそう もやし	うどん ごま さとう
15	木	こめこ パン	○	マカロニのクリームスープ ごぼうとツナのサラダ	とりにく こなチーズ きゅうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな ごぼう	マカロニ あぶら さとう
16	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	ちくわ あおのり ぶたにく みそ	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ はくさい もやし あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう
19	月	ごはん	○	おやこどん おかかあえ	とりにく たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん あおねぎ ほうれんそう もやし	あぶらふ さとう さとう
20	火	パン	○	しろみぎかなフライ ポイルキャベツ コーンポタージュ	しろみぎかなフライ ベーコン きゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	あぶら あぶら じゃがいも
21	水	ごはん	○	かきあげ ぶたじる	ちくわ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん とうもろこし だいこん もやし こんにやく にんじん あおねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう さといも
22	木	パン	○	ナポリタン チキンサラダ	ベーコン とりにく	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ とうもろこし	スパゲッティ あぶら さとう
23	金	春の遠足					
26	月	ごはん	○	ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの こんぶあえ そうめんじる	ぶたにく しおこんぶ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん たまねぎ いんげん しょうが きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ	あぶら さとう でんぶん そうめん
27	火	パン	○	とりにくのしおこうじあげ ミネストローネ	とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも マカロニ しろいんげんまめ さとう
28	水	キムチ チャー ハン	○	キムチチャーハン はるまき わかめスープ	ぶたにく はるまき 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	ごまあぶら ごま さとう (ごはん) あぶら
29	木	パン	○	てりやきハンバーグ こふきいも コンソメスープ	ハンバーグ ぶたにく	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ パセリ	さとう でんぶん じゃがいも
30	金	ごはん	○	さばのてりやき ひじきのもの みそしる	さば ひじき ぶたにく みそ あぶらあげ	こんにやく にんじん たまねぎ だいこん キャベツ あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう
【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 ”だいこん” を使っています。							

* 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 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