

# 5月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立有功小学校

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 (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
1	水	ごはん	○	チキンライス はるやさいサラダ コンソメスープ <b>きゅうしょくのしごとをてきよくして、たのしいきゅうしょくじかにしましょう。</b>	とりにく ベーコン	グリーンピース トマト キャベツ グリーンアスパラ スナップえんどう たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	ごはん さとう さとう マヨネーズ じゃがいも
2	木	パン	○	アスパラシチュー なつみかんサラダ デザート <b>「こどものひ」のこんだてです。グリーンアスパラのようにすくすくぞだってほしいというねがいをこめたこんだてです。</b>	とりにく ベーコン スキムミルク	にんじん たまねぎ グリーンアスパラ キャベツ きゅうり なつみかん(かん)	じゃがいも あぶら ドレッシング かしわもち
7	火	パン	○	ホットドッグ ごぼうスープ	フランクフルト ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ ごぼう とうもろこし たまねぎ パセリ	あぶら さとう
8	水	ごはん	○	ぎゅうどん ゆかりあえ みそしる	ぎゅうにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ	たまねぎ しろねぎ にんじん いとこんにやく もやし しそ だいこん あおねぎ	あぶら さとう
9	木	パン	○	にくだんごとキャベツのもの フライドポテト	にくだんご	キャベツ にんじん あおねぎ しょうが しめじ	はるさめ さとう じゃがいも こむぎこ あぶら
10	金	ごはん	○	さわらのてりやき きりぼしだいこんのもの みそしる	さわら とりにく とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん こんにやく グリンピース はくさい しめじ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう あぶら
13	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきまめ みそしる	ちくわ あおのり ひじき だいず あぶらあげ みそ	にんじん いんげん こんにやく たまねぎ しめじ	こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも
14	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 かんてん(かん)	たまねぎ もやし キャベツ みかん(かん) もも(かん) パイナップル(かん)	あぶら ちゅうかそば さとう
15	水	ごはん	○	えびカツ きんぴらごぼう みそしる <b>1・2・3・6ねんせいは、えんそくのためきゅうしょくはありません。</b>	えびカツ あぶらあげ	ごぼう にんじん しめじ たまねぎ チンゲンサイ	あぶら あぶら さとう ごま じゃがいも
16	木	パン	○	ビーフシチュー パインサラダ	ぎゅうにく スキムミルク	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム キャベツ きゅうり パイナップル(かん)	あぶら じゃがいも さとう ごま
17	金	ごはん	○	ホイコーロー ちゅうかスープ <b>ホイコーローは、ぶたにくをしたゆでし、ぶたたびなべていためるちゅうりほうほうから「なべにまわしいれる」というみでこのなまえがついたそうです。</b>	ぶたにく あかみそ むきえび	しょうが にんにく キャベツ こんにやく もやし あおねぎ にんじん	さとう あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ
20	月	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ こんぶあえ かきたまじる	しろみざかな みそ しおこんぶ たまご とりにく	キャベツ にんじん ほうれんそう えのきたけ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま でんぷん
21	火	パン	○	キャベツとツナのペペロンチーノ わかめサラダ チーズ <b>4ねんせいは、えんそくのためきゅうしょくはありません。</b>	ツナ ベーコン わかめ チーズ	キャベツ たまねぎ きぬさや にんにく きゅうり とうもろこし	スパゲティ クッキングオイル さとう
22	水	ごはん	○	そぼろどん みそしる くだもの	とりにく たまご とうふ みそ わかめ	しょうが にんじん きぬさや はくさい えのきたけ あおねぎ バナナ	さとう あぶら
23	木	セサミ パン	○	ポークビーンズ ごぼうサラダ <b>5ねんせいは、かだかっしゅくのためきゅうしょくはありません。</b>	ぶたにく だいず	たまねぎ いんげん しめじ ごぼう にんじん きゅうり	じゃがいも あぶら ごま さとう
24	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ すのもの みそしる <b>5ねんせいは、かだかっしゅくのためきゅうしょくはありません。</b>	くじらにく わかめ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	でんぷん あぶら さとう そうめん
27	月	ごはん	○	ししゃものからあげ うめサラダ にくじゃが	ししゃも ぶたにく	キャベツ うめぼし しょうが たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら
28	火	パン	○	とりにくのレモンソース オニオンスープ ミニトマト	とりにく ベーコン	レモン たまねぎ にんじん セロリ パセリ ミニトマト	でんぷん あぶら さとう
29	水	ごはん	○	ピピンパ わかめスープ ゆでそらまめ	ぶたにく わかめ とうふ	しょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう たけのこ チンゲンサイ にんじん そらまめ	あぶら さとう ごま ごまあぶら
30	木	パン	○	ハンバーグのトマトソース ポターージュ	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト たまねぎ とうもろこし	さとう でんぷん じゃがいも
31	金	ごはん	○	ごもくラーメン ごまがけ ミステリーきゅうしょく <b>「ちさんちしょうのひのこんだて」です。たまねぎ・あおねぎ・ブロッコリーは、わかやましないでさいばいされたものです。</b>	ぶたにく やきぶた たこ かつおぶし	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ とうもろこし ブロッコリー キャベツ ねぎ しょうが	ちゅうかそば ごま さとう あぶら こむぎこ

\* 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。

栄養所要量の基準	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%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	650	25.2	27.7	2.7	326	81	2.4	2.7	151	0.65	0.60	26	3.9