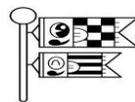


5月きゅうしょくこんだて表



B-4ブロック

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、きいろのたべものです。

| 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 | 金 | ごはん | ○ | わかめごはん わかやまラーメン ナムル かしわもち 「こどものひのこんだて」です。おかしから「たごのせっく」ともいわれ、おいわいしてきました。こいのほりをあげたり、ちまきやかしわもちを食べるなどのふうしゅうもあります。こどもがしょうぶでたくましくそだつようにというねがいがこめられています。こしは、みなさんのすきなメニューをかながえました。 | わかめ ぶたにく | もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ ほうれんそう はくさい | (ごはん) ちゅうかめん ごま さとう かしわもち |
| 7 | 木 | パン | ○ | とりにくのマリアナソース グリーンサラダ コンソメスープ きゅうしょくのしごとをてぎわよくして、たのしいきゅうしょくじかにしましょう。 | とりにく ぶたにく | トマト キャベツ きゅうり みずな たまねぎ セロリー にんじん | でんぷん あぶら さとう ごま さとう かしわもち じゃがいも |
| 8 | 金 | ごはん | ○ | しろみざかなのマリネ にゅうめんじる 「マリネ」とは、にくやさかな・やさいななどをす・さけ・あぶら・こうしんりょうなどのちょうみえきにつけこんだものです。 | しろみざかな あぶらあげ みそ | たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ えのきたけ あおねぎ | でんぷん あぶら さとう そうめん |
| 11 | 月 | ごはん | ○ | ちくぜんに すのもの | とりにく ちくわ だいず わかめ | しょうが にんじん ごぼう こんにやく いんげん もやし | じゃがいも あぶら さとう さとう |
| 12 | 火 | パン | ○ | サケフライ コーンサラダ オニオンスープ | サケフライ ベーコン | キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー パセリ | あぶら さとう あぶら |
| 13 | 水 | キャ ロットピ ラフ | ○ | ハンバーグのトマトソース ポタージュ 1・2・3・6ねんせい、えんぞくのため、きゅうしょくはありません。 | ぎゅうにく ぶたにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう | トマト たまねぎ パセリ | パンこ あぶら さとう じゃがいも |
| 14 | 木 | パン | ○ | ペンネのミートソース キャベツのスープ | ぶたにく とりにく チーズ ベーコン | たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ たまねぎ とうもろこし こまつな | ペンネ あぶら さとう パンこ |
| 15 | 金 | ごはん | ○ | くじらのたつたあげ こんぶあえ みそしる さかなやにくなどにしょうゆとみりんでしたあじをつけ、でんぷんをまぶし、あぶらであげたものが「たつたあげ」です。ならけんのたつたがわにちなんでこのなまえがつきました。 | くじらにく しおこんぶ あぶらあげ みそ | しょうが にんにく はくさい えのきたけ だいこん こまつな にんじん | でんぷん あぶら さとう |
| 18 | 月 | ごはん | ○ | ごもくうどん そぼろどんぶり | かまぼこ あぶらあげ とりにく たまご | はくさい えのきたけ あおねぎ しょうが にんじん グリンピース | うどん あぶら さとう |
| 19 | 火 | パン | ○ | ビーフシチュー パインサラダ 4ねんせい、えんぞくのため、きゅうしょくはありません。 | 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 |
| 20 | 水 | ごはん | ○ | ちくわのごまみそあじ ゆかりあえ かきたまじる 「ゆかりあえ」につかわれている「ゆかりご」は、あかじそからつくられています。 | ちくわ みそ たまご とりにく | もやし きゅうり あかじそ たまねぎ ほうれんそう | あぶら さとう ごま でんぷん |
| 21 | 木 | パイン パン | ○ | ポークビーンズ ごぼうサラダ つき1かいのかわりパンのひです。こんげつはパインパンです。パイナップルのあまいふうみをあじわいましょう。 | ぶたにく だいず | たまねぎ いんげん しめじ ごぼう きゅうり にんじん | じゃがいも あぶら さとう ごま さとう |
| 22 | 金 | ごはん | ○ | とうふハンバーグ ブロッコリーのごまみそあえ ぶたじる 「ちさんちしょうのひのこんだて」です。ブロッコリー、だいこんがわかやましでさいばいされたものです。 | とうふハンバーグ ぶたにく あぶらあげ みそ | ブロッコリー ごぼう だいこん こんにやく あおねぎ | でんぷん ごま さとう |
| 25 | 月 | ごはん | ○ | ぶたキムチ わかめスープ | ぶたにく わかめ とうふ | しょうが たら たまねぎ キャベツ はくさいキムチ たけのこ チンゲンサイ にんじん | さとう ごまあぶら |
| 26 | 火 | パン | ○ | にくだんごとキャベツのスープに 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 あぶら |
| 27 | 水 | ごはん | ○ | ホイコーロー ちゅうかスープ デザート | ぶたにく あかみそ かまぼこ | しょうが にんにく キャベツ こんにやく もやし チンゲンサイ | ごまあぶら あぶら さとう はるさめ アセロラゼリー |
| 28 | 木 | パン | ○ | やきそば クラッシュゼリー | ぶたにく ちくわ あおのり かんてん | たまねぎ もやし キャベツ にんじん もも(かん) みかん(かん) パイナップル(かん) | ちゅうかめん あぶら あまなつゼリー |
| 29 | 金 | ごはん | ○ | にくじゃが はりはりづけ てづくりふりかけ 「きりぼしだいこん」はだいこんをほそくきり、ほしてかんそうさせたものです。ふゆにたくさんとれるだいこんをほぞんしょくとしておかしのみがかながえだしたものです。 | ぶたにく ちりめんじゃこ しおこんぶ いかかつお | しょうが たまねぎ にんじん こんにやく いんげん きりぼしだいこん こまつな | じゃがいも あぶら さとう さとう さとう ごま |



* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

* 1日は「こどもの日の献立」 22日は「地産地消の日の献立」です。



| 学校給食 摂取基準 | 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%以下 | 2.5g未満 | mg | mg | mg | mg | μgRE | mg | mg | mg | g |
| 今月の平均 | 651 | 24.8 | 26.9 | 2.4 | 313 | 79 | 2.2 | 2.8 | 154 | 0.69 | 0.59 | 30 | 4.2 |

