

# 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)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとなる (きいろのたべもの)
2	月	キャロットピラフ	○	とりにくのマリアナソース キャベツスープ デザート	とりにく ベーコン	トマト キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	でんぷん あぶら さとう ゼリー
「こどものひのこんだて」です。おかしから「たんごのせっく」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みなさんのだいすきなメニューをかんがえました。							
6	金	ごはん	○	やきししゃも うめサラダ にくじゃが	ししゃも ぶたにく	うめぼし キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース	じゃがいも あぶら さとう
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。							
9	月	ごはん	○	しろみぎかなのレモンソース きりぼしだいこんのふくめに みそしる	しろみぎかな とりにく とうふ わかめ みそ	レモン きりぼしだいこん にんじん こんにやく グリンピース えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう あぶら さとう
10	火	パン	○	クリームシチュー なつみかんサラダ ジャム	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース なつみかん(かん) きゅうり キャベツ	あぶら じゃがいも さとう ジャム
11	水			<b>えんそく</b>			
12	木	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに あげいも	にくだんご	キャベツ たまねぎ にんじん あおねぎ しめじ	はるさめ あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう こむぎこ
「あげいも」は、「じゃがいも」がたくさんさいばいされている「ほっかいどう」でよくたべられるメニューです。							
13	金	ごはん	○	ちくわのなんぶあげ ひじきに みそしる	ちくわ ひじき とりにく あぶらあげ みそ	こんにやく にんじん たけのこ グリンピース たまねぎ あおねぎ	ごま こむぎこ あぶら あぶら さとう じゃがいも
16	月	ごはん	○	しろみぎかなのマリネ にゅうめんじる	しろみぎかな あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ あおねぎ はくさい	でんぷん こむぎこ あぶら さとう そうめん
17	火	パン	○	はるやさいのペペロンチーノ わかめサラダ	ベーコン ツナ わかめ	たまねぎ キャベツ グリーンアスパラガス きぬさや にんにく とうもろこし こまつな	スパゲティ クッキングオイル(とうがらし入り) さとう ごま
「ペペロンチーノ」は、ちいさいピーマンの「ペペローネ」から「とうがらし」をよぶようになったそうです。スパゲティのペペロンチーノは「アリオ・オリオ・ペペロンチーノ」がたのしいなまえだそうです。							
18	水	ごはん	○	ホイコーロー ちゅうかスープ そらまめのむしやき	ぶたにく あかみそ かまぼこ	しょうが キャベツ こんにやく もやし たけのこ チンゲンサイ そらまめ	あぶら ごまあぶら
「そらまめ」のたくさんできるきせつになりました。3ねんせい、そらまめのまめむきをしてくれます。							
19	木	こめこパン	○	ポークビーンズ ごぼうサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん ごぼう きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら ごま さとう
20	金	ごはん	○	かつおのみそだれ ゆかりあえ かきたまじる	かつお みそ かまぼこ たまご	しょうが もやし あかじそ たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう でんぷん
5ねんせいは、しゃかいけんがくのため、きゅうしょくはありません。							
23	月	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 たまご	こまつな えのきたけ あおねぎ キャベツ ほうれんそう	(ごはん) うどん でんぷん ごま さとう
24	火	パン	○	てりやきハンバーグ こふきいも オニオンスープ	ハンバーグ ベーコン	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 あぶら
25	水	ごはん	○	ビビンバ とうふスープ	ぶたにく とうふ	しょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう にんじん チンゲンサイ えのきたけ	あぶら ごま さとう ごまあぶら
26	木	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 かんてん(かん) ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし キャベツ バナナ みかん(かん) もも(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
27	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ ごまあえ みそしる	くじらにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく ブロッコリー たまねぎ しめじ あおねぎ	さとう でんぷん あぶら ごま さとう
「ちさんちしょうのひのこんだて」です。ブロッコリー・たまねぎがわかやましてさいばいされたものです。							
30	月	ごはん	○	わかやまラーメン こんぶあえ	ぶたにく しおこんぶ	とうもろこし チンゲンサイ もやし たまねぎ あおねぎ キャベツ	ちゅうかめん
31	火	パン	○	フィッシュドック ごぼうスープ	しろみぎかなフライ ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ ごぼう にんじん エリンギ パセリ たまねぎ	あぶら あぶら
パンに「しろみぎかなフライ・ポイルキャベツ・ソース」をはさんで、「フィッシュドック」にしてたべましょう。							

\* 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 

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	654	25.4	26.0	2.5	317	79	2.3	2.7	149	0.68	0.62	29	3.5