

# 5月きゅうしょくこんだて表



きゅうにゅうは、あかたべもの パン・ごはんは、きいろたべもの

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 (きいろたべもの)
1	水	パン	○	ホットドッグ オニオンスープ くだもの	フランクフルト ベーコン	ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ オレンジ	あぶら さとう あぶら
<p>新玉ねぎが回る時期です。たまねぎは、じっくりいためると、あまみが出て、おいしさも増します。</p>							
2	水	ごはん	○	たけのこごはん とりにくのレモンソース スナックえんどう わかめじる デザート	とりにく あぶらあげ とりにく わかめ いとかまぼこ	たけのこ レモンかじゅう すなっくえんどう しめじ にんじん こまつな	でんぷん あぶら さとう こどものひせりー
<p>「子どもの日」のこんだてです。新緑がきらめくさわやかな季節とともに、旬の食材も多く店先にならびます。給食でも春を感じる食材がたくさん出ます。</p>							
3	金			<b>けんぼうきねび</b>			
6	月			<b>ふりかえきゅうじつ</b>			
7	火	ごはん	○	ツナたまごどんぶり みそしる	ツナ たまご とうふ みそ あぶらあげ	つちしょうが グリンピース にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ	さとう あぶら じゃがいも
8	水	パン	○	しんごぼうのペロンチーノ わかめサラダ チーズ	ベーコン わかめ チーズ	にんにく しんごぼう パセリ キャベツ とうもろこし	スパゲティー オリーブあぶら さとう
<p>やわらかく、かおりのよい「新ごぼう」が出始めます。にんにくとオリーブ油で、ベーコンといためたパスタです。</p>							
9	木	ごはん	○	カレーマーマー ちゅうかあえ あげシューマイ	とうふ ぶたにく くきわかめ	にんにく つちしょうが にんじん たまねぎ グリンピース もやし ほうれんそう	あぶら さとう ごまあぶら シューマイ あぶら
10	金	ごはん	○	ちくぜんに こんぶあえ	とりにく ちくわ だいず しおこんぶ	つちしょうが ごぼう にんじん いんげん こんにやく きゅうり こまつな	じゃがいも さとう あぶら
<p>ちくわ、しおこんぶ、きゅうり、こまつなは和歌山市内産のものを使っています。</p>							
13	月	パン	○	うずらたまごのクリームに パインサラダ	とりにく うずらたまご こなチーズ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス キャベツ きゅうり パイン(かん)	マカロニ あぶら さとう ごま
14	火			<b>えんそく</b>			
15	水	あげパン	○	ポトフ クラッシュゼリー	ウインナー だいず かんでん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ おうとう(かん) パイン(かん) みかん(かん)	じゃがいも だいふくまめ きんときまめ あまなつゼリー
16	木	ごはん	○	ホイコーロー ワンタンスープ	ぶたにく あかみそ ワンタン	つちしょうが キャベツ たけのこ こんにやく にんじん チンゲンサイ もやし ほししいたけ しめじ あおねぎ	さとう ごまあぶら
<p>中国・四川料理の一つである「ホイコーロー」。四川料理はトウガラシを使うから辛い味がとくちょうです。給食ではあまいみそ(デンメンジャン)を使っています。</p>							
17	金	パン	○	ハヤシライス ごぼうサラダ デザート	ぎゅうにく	たまねぎ しめじ にんじん トマト グリンピース ごぼう きゅうり とうもろこし	あぶら さとう ごま あぶら アセロラゼリー
20	月	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 たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも あぶら
21	火	ごはん	○	ビビンバ かいそうたっぷりスープ	ぶたにく わかめ もずく	つちしょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう もやし にんじん チンゲンサイ たけのこ	さとう ごまあぶら ごま
<p>海に囲まれた日本では、昔から栄養価の高い海藻が多く食べられています。今日はスープに使っています。</p>							
22	水	セサミパン	○	やきうどん フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ かつおぶし かんでん(かん) ヨーグルト	キャベツ にんじん もやし みかん(かん) おうとう(かん) パイナップル(かん)	あぶら うどん さとう
23	木	ごはん	○	あじのこうみあげ ほうれんそうのあえもの はるさめスープ	あじ	つちしょうが しろねぎ ほうれんそう こまつな たけのこ あおねぎ はくさい にんじん	でんぷん あぶら さとう ごま さとう はるさめ
24	金	ごはん	○	ぶたにくのやながわに うめサラダ つくね	ぶたにく たまご かつおぶし とりつくね	ごぼう たまねぎ にんじん あおねぎ もやし きゅうり うめ	さとう さとう
27	月	パン	○	ポークビーンズ やさいサラダ チョコだいず	ぶたにく だいず	たまねぎ いんげん しめじ キャベツ グリーンアスパラガス	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま チョコだいず
28	火	ごはん	○	いかのてんぷら ごまサラダ さわにわん	いかてんぷら ひじき ぶたにく	もやし きゅうり しろねぎ ごぼう にんじん みつぼ	あぶら さとう ごまあぶら ごま
<p>「浪煮」とは、細く切った豚肉をだしに、せんぎりのにんじんやごぼう、みつぼを入れた汁ものです。</p>							
29	水	パン	○	グリーンアスパラガスのクリームシチュー コーンサラダ ミニトマト	ウインナー とりにく こなチーズ	にんじん たまねぎ グリーンアスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし ミニトマト	じゃがいも あぶら さとう
30	木	ごはん	○	ししゃものからあげ ひじきまめ とりつくねじる	ししゃも ひじき だいず とりにく とりつくねだんご かまぼこ	こんにやく ほししいたけ いんげん にんじん えのきだけ あおねぎ たまねぎ	でんぷん あぶら あぶら さとう
31	金	ごはん	○	チャンポン おかかあえ	ぶたにく いか うずらたまご かつおぶし	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ つちしょうが	でんぷん あぶら ちゅうかそば さとう

\* 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。

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%	2.5未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	643	23.4	25.6	2.3	332	81	2.3	2.9	198	0.68	0.61	25	4.1