

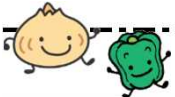
5月きゅうしょくこんだて表



和歌山市立宮小学校



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ものになる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
6	木	たけのこ ごはん	○	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ にんじん 	さとう
				ミンチカツ	ミンチカツ		あぶら
				すましじる 	わかめ かまぼこ	えのきたけ にんじん あおねぎ	
				「こどもの日のこんだて」です。旬のたけのこは、すくすくとまっすぐのびて大きく育つことから端午の節句に食べられるようになりました。 			
7	金	ごはん	○	はっぼうさい	ぶたにく うずらたまご	もやし チンゲンサイ たまねぎ たけのこ し いたけ あおねぎ しょうが にんじん キャベ	あぶら でんぷん
				とりにくのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	でんぷん あぶら
10	月	あげ パン	○	やさいのスープに	とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん	
				もやしとコーンのソテー	ベーコン	もやし とうもろこし	あぶら
11	火	ごはん	○	そばろどんぶり	とりにく たまご	しょうが にんじん いんげん	あぶら さとう
				みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ あおねぎ	
12	水	パン	○	わふうスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ にんにく	スパゲッティ オリーブあぶら
				やさいチップス		にんじん	じゃがいも あぶら
13	木	ごはん	○	ハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース トマトみずに	あぶら
				フレンチサラダ	ツナ	キャベツ だいこん	さとう
14	金	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが たまねぎ ピーマン もやし にんじん	あぶら さとう
				にゅうめんじる	かまぼこ あぶらあげ	しめじ あおねぎ	そうめん
				「ちさんちしょう ひ 地産地消の日のこんだて」です。たまねぎ・ピーマン・あおねぎが和歌山市内産の野菜です。 			
				しろみざかなフライ	しろみざかなフライ		あぶら
17	月	パン	○	やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	あぶら マカロニ
				ちくぜんに	とりにく ちくわ	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく	じゃがいも あぶら さとう
18	火	ごはん	○	ひじきのすのもの	ひじき	きゅうり こまつな	さとう
				やきうどん	ぶたにく ちくわ	もやし にんじん キャベツ たまねぎ	うどん あぶら
19	水	こめこ パン	○	フルーツヨーグルト	かんてん(かん) ヨーグルト	みかん(かん) おうとう(かん) パイン(かん)	さとう
				ちくわのみそだれ	ちくわ みそ		こむぎこ あぶら ごま
20	木	ごはん	○	わかたけじる	わかめ とりにく	たまねぎ しめじ たけのこ 	
				キムチチャーハン	ぶたにく	にんにく しょうが はくさいキムチ	ごまあぶら ごま さとう
				ナムル		こまつな もやし	ごまあぶら さとう
21	金	キムチ チャー ハン	○	ちゅうかスープ	かまぼこ とうふ	にんじん チンゲンサイ えのきたけ	
				マカロニグラタンに	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース	マカロニ じゃがいも あぶら
				やさいサラダ		こまつな キャベツ とうもろこし	さとう あぶら
24	月	パン	○	くじらのたつたあげ	くじらにく	しょうが にんにく	さとう でんぷん あぶら
				みそしる	とうふ みそ	えのきたけ あおねぎ たまねぎ にんじん だいこん	
25	火	ごはん	○	ポークビーンズ 	ぶたにく だいず	たまねぎ いんげん しめじ トマトピューレ	あぶら じゃがいも さとう
				あまからごぼう		ごぼう	でんぷん あぶら ごま さとう
26	水	パン	○	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく あかだしみそ	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが にんにく	ごまあぶら あぶら でんぷん
				バンサンスー	チキンハム	きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう ごまあぶら
27	木	ごはん	○	しろみざかなのてりやき	しろみざかな		でんぷん こむぎこ あぶら さとう
				ぶたじる	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ごぼう あおねぎ	じゃがいも
28	金	ごはん	○	とりにくのバーベキューソース	とりにく	しょうが にんにく りんご レモンかじゅう	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
				コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう とうもろこし	
31	月	パン	○				

*献立に使用する食材は天候等により変更する場合があります。

口座振替の日は、5月10日(月)です。今回のみ、2ヶ月分の引落しです。

*はし、ハンカチは、毎日、洗ってきましょう。



うらめん 裏面は、EAT通信です。見てね！⇒

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 μg RAE	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