

# 5月きゅうしょくこんだて表



和歌山市立宮小学校

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ものになる(あかたべもの)	おもにからだのちようしを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(きいろたべもの)
1	水	あげパン	○	ソーセージとやさいのコンソメスープに コーンソーテー	ソーセージ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし こまつな	じゃがいも あぶら
<p>みやしょうがっこう 人気メニューの「あげパン」です。調理員さんの手作りです。お楽しみに。</p>							
2	木	さけごはん	○	さけごはん とりにくのうめずあげ キャベツのカレーあじ わかたけじる	さけ とりにく ハム とうふ わかめ	キャベツ たけのこ にんじん たまねぎ	ごはん でんぶん あぶら
<p>「こどもの日の献立」です。こどもの日には、こどもがすくすく健康に育つようにと願いが込められています。</p>							
7	火	ごはん	○	きざみうどん ごもくきんぴら	とりにく あぶらあげ ぶたにく	えのきたけ あおねぎ ごぼう にんじん こんにやく いんげん	うどん あぶら さとう ごま
8	水	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 たまねぎ しめじ	じゃがいも あぶら
9	木	ごはん	○	カレーライス キャベツのあまず	ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	あぶら じゃがいも さとう
10	金	ごはん	○	ビビンバ はるさめスープ	ぶたにく とりにく	つちしょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな ほししいたけ たまねぎ にんじん もやし あおねぎ	ごま さとう ごまあぶら はるさめ
<p>「地産地消の日」です。和歌山市で収穫したたまねぎとキャベツを使っています。</p>							
13	月	パン	○	クリームシチュー やさいのごまドレッシング	とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ こまつな とうもろこし	じゃがいも あぶら あぶら さとう ごま
14	火	ごはん	○	はっぼうさい あげぎょうざ	ぶたにく ぎょうざ	つちしょうが チンゲンサイ たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん キャベツ もやし	ごまあぶら でんぶん あぶら
15	水	こめこパン	○	しろみざかなフライ ノンエッグタルタルソース コンソメスープ	ホキ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ たまねぎ にんじん	こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも
16	木	ごはん	○	ちくぜんに ひじきサラダ	とりにく ちくわ ひじき ハム	つちしょうが ごぼう にんじん いんげん こんにやく こまつな とうもろこし にんじん	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま
17	金	ごはん	○	ぶたどんぶり みそしる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	つちしょうが たまねぎ にんじん こんにやく あおねぎ えのきたけ あおねぎ たまねぎ	あぶら さとう ごま
20	月	パン	○	ハラペコベーコンペコペンネ さつまいものせささみサラダ ほんわかホワイトポテトのぼたぼたポタージュ	ベーコン ささみ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ	パンネ オリーブオイル さつまいも さとう じゃがいも
<p>絵本給食です。どんな絵本かな。絵本に出てくる料理が登場します。お楽しみに！</p>							
21	火	ごはん	○	あじのこうみあげ おかかあえ かきたまじる	あじ かつおぶし とうふ たまご	あおねぎ つちしょうが もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ	でんぶん さとう あぶら さとう
22	水	パン	○	チキンカツ ポイルキャベツ オニオンスープ	とりにく ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	こむぎこ パンこ あぶら あぶら
23	木	ごはん	○	マーボーはるさめ ちゅうかあえ	とうふ ぶたにく あかみそ あぶらあげ	たまねぎ つちしょうが にんじん あおねぎ ほししいたけ もやし ほうれんそう	はるさめ ごまあぶら さとう ごまあぶら
24	金	ごはん	○	そばろどんぶり みそしる	とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん いんげん たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	さとう あぶら
27	月	パン	○	パムとケロのホットドッグ かぼちゃかざんのかぼちゃスープ りんごやまのりんごゼリー	フランクフルト ベーコン きゅうにゅう	キャベツ かぼちゃ たまねぎ	さとう (パン) クルトン りんごゼリー
<p>絵本給食です。どんな絵本かな。絵本に出てくる料理が登場します。お楽しみに！</p>							
28	火	ごはん	○	かつおのみそだれ こんぶあえ すましじる	かつお みそ しおこんぶ とりにく とうふ	つちしょうが にんにく チンゲンサイ もやし にんじん えのきたけ たまねぎ あおねぎ	でんぶん あぶら さとう ふ
29	水	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	さとう でんぶん じゃがいも
30	木	わかめごはん	○	わかめごはん とんこつラーメン ツナサラダ	わかめ ぶたにく ツナ	はくさい もやし たまねぎ あおねぎ キャベツ にんじん	(ごはん) ちゅうかめん さとう
31	金	ごはん	○	にくじゃが はりはりづけ	ぶたにく わかめ	こんにやく たまねぎ にんじん いんげん きゅうり きりぼしだいこん	じゃがいも さとう さとう

\*おはし、マスクは、毎日あらって持ってきましょう。

\*5年生は、加太合宿のため23日24日は給食ありません。

\*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・2・3・6年生は、遠足のため31日は給食ありません。

学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	エ	食塩相当量 2.0g未満	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	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~ 30%	mg		mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	
650					350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	