

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・ごはんはさいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるもとになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (さいろのたべもの)
1	木	ごはん	○	かやくうどん あつあげとやさいのあまずあん	とりにく あぶらあげ あつあげ ぶたにく	あおねぎ たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ	うどん あぶら さとう でんぱん
2	金	たけのこごはん	○	たけのこごはん くまのぎゅうコロッケ すましじる	あぶらあげ くまのぎゅうコロッケ わかめ ちくわ とうふ	たけのこ にんじん えだまめ こまつな えのきたけ	さとう あぶら ふ
「こどもの日の献立」です。熊野牛コロッケは、和歌山県の特産物の熊野牛の肉を使用したコロッケです。							
7	水	パン	○	ミートサンドパン はるやさいスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ たまねぎ にんじん キャベツ いんげん	じゃがいも パンこ さとう あぶら
8	木	ごはん	○	マーボーはるさめ あぶらあげともやしのサラダ	とうふ ぶたにく あかみそ あぶらあげ	たまねぎ 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
9	金	ごはん	○	ぶたどん みそしる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが たまねぎ にんじん いとこんにやく あおねぎ キャベツ えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう でんぱん じゃがいも
「地産地消の日の献立」です。キャベツは、和歌山市で栽培、収穫されたものです。							
12	月	パン	○	おうさまのクリームシチュー ハムサラダ みかんゼリー	とりにく ぎゅうにゅう ハム	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	じゃがいも あぶら あぶら さとう ごま みかんゼリー
絵本給食です。今日は、どんな絵本かな？ お楽しみに！							
13	火	ごはん	○	ほねくのいそべあげ こんがあげ みそしる	ほねく あおのり しおこんが あぶらあげ とうふ みそ	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	こむぎこ あぶら
14	水	こめこパン	○	にくだんごとキャベツのスープに フライビーンズ	にくだんご だいず	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	でんぱん あぶら さとう
15	木	ごはん	○	さばのこうみあげ むらくもじる のりふりかけ	さば とりにく たまご のりふりかけ	しょうが あおねぎ たまねぎ にんじん しろねぎ	でんぱん こむぎこ あぶら さとう でんぱん
16	金	ごはん	○	ぶたキムチ ちゅうかスープ	ぶたにく とうふ	しょうが はくさいキムチ たまねぎ ニラ キャベツ ほししいたけ にんじん もやし あおねぎ	さとう ごまあぶら ごま ごまあぶら
19	月	パン	○	ハンバーグのデミグラスソース こふさいも やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	あぶら さとう じゃがいも
20	火	ごはん	○	ちくぜんに ひじきのサラダ	とりにく ちくわ ひじき ハム	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく こまつな きゅうり にんじん	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま
21	水	パン	○	とりにくのレモンソース キャベツのカレーソテー コーンポタージュスープ	とりにく ぎゅうにゅう	レモンかじゅう キャベツ たまねぎ しめじ にんじん とうもろこし	でんぱん あぶら さとう あぶら
22	木	ごはん	○	カレーライス フルーツヨーグルト	ぶたにく かんてん ヨーグルト	たまねぎ にんじん おうとう(かん) みかん(かん) パインアップル(かん)	あぶら じゃがいも さとう クラッシュゼリー
23	金	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ もやしのゆかりあえ わかたけじる	ホキ みそ わかめ とうふ とりにく	もやし にんじん あかしそ たけのこ ほししいたけ	でんぱん あぶら ごま さとう
26	月	パン	○	チリドッグ ボイルキャベツ コンソメスープ	フランクフルト ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも あぶら
27	火	ごはん	○	はっぼうさい あげぎょうざ	ぶたにく ちくわ うずらたまご ぎょうざ	しょうが たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんじん キャベツ もやし たけのこ	ごまあぶら でんぱん あぶら
28	水	パン	○	スパゲッティナポリタン ツナサラダ	ウインナー ツナ	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ もやし	スパゲッティ オリーブあぶら さとう さとう
29	木	ごはん	○	ビビンバ ビーフンスープ	ぶたにく とりにく	しょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな もやし チンゲンサイ はくさい にんじん ほししいたけ	ごま さとう ごまあぶら ビーフン ごまあぶら
30	金	ごはん	○	かしわのすきやきに はりはりづけ	とりにく とうふ わかめ	たまねぎ はくさい にんじん しめじ しろねぎ いとこんにやく きゅうり きりぼしだいこん	あぶら ふ さとう さとう

* 献立に使用する野菜は、天候等で変更する場合があります。 * おはし・マスク・ハンカチは、毎日洗って持ってきてましょう。

* 26日(月)1年生と6年生は遠足、27日(火)3年生は遠足、30日(金)2年生と4年生は遠足で、給食はありません。



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 μgRAE	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