

5 月 きゅうしょくこんだてひょう May

和歌山市立 宮小学校

きゅうにゆうは、あかいのたべもの 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 (あかいのたべもの)	おもにからだのちよ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)	
1	金	ごはん	○	とりにくのレモンソース わかたけじる こどものひのデザート 	とりにく わかめ どうふ	レモンかじゅう たけのこ えのきたけ にんじん たまねぎ	でんぶん あぶら さとう ゼリー	
「こどもの日の献立」です。たけのこは春が旬であることと、成長が早いので、それにちなんでみなさんが健康に成長するように献立に入れています。								
4	月	みどりのひ						
5	火	こどものひ						
6	水	ふりかえきゅうじつ						
7	木	ごはん	○	ハヤシライス やさしいサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ トマトみずに(かん) キャベツ こまつな どうもろこし	あぶら さとう	
8	金	ごはん	○	マーボーあつあげ あげぎょうざ 	ぶたにく あつあげ あかみそ ぎょうざ	しょうが にんにく ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	
地産地消の日の献立です。たけのことピーマンは和歌山市で収穫された野菜です。								
11	月	パン	○	はるあじポトフ キラキラフルーツポンチ 	とりにく ベーコン かんてん	しんたまねぎ しんキャベツ にんじん おうとう(かん) パインアップル(かん)	しんじゃがいも あぶら さとう あまなつゼリー マスカットゼリー いちごゼリー	
今日は絵本給食です。ほっこり春の味を感じてね。どんな絵本かな。お楽しみに！								
12	火	ごはん	○	しろみざかなのみそだれ ごまあえ かきたまじる	ホキ みそ たまご どうふ	もやし にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう ねりごま ごま さとう	
13	水	こめこパン	○	とりにくのトマトに フライビーンズ	とりにく ウインナー だいた	たまねぎ にんじん いんげん トマトみずに(かん)	じゃがいも マカロニ さとう でんぶん あぶら さとう	
14	木	ゆかりごはん	○	ゆかりごはん ごもくうどん いためなます 	とりにく あぶらあげ ひじき ひらてん	あかしそ しめじ あおねぎ だいこん にんじん いんげん つきこんにやく	(ごはん) うどん あぶら さとう	
15	金	ごはん	○	こうやどうふのたまごとし ばいにくあえ	こうやどうふ とりにく たまご かつおぶし	しめじ たまねぎ にんじん あおねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん こまつな ばいにく	さとう さとう	
18	月	パン	○	ぶたにくのかりんあげ こんにやくサラダ キャベツのスープ	ぶたにく ベーコン	しょうが こんにやく もやし きゅうり キャベツ しめじ どうもろこし 	ごま でんぶん あぶら さとう さとう ごまあぶら	
かりんあげとは、お菓子の「かりんとう」のようであることから名づけられました。ぶたにくにしょうゆなどで下味をつけて油でカリッと揚げた甘辛い味の料理です。								
19	火	ごはん	○	みそラーメン ハリハリサラダ	ぶたにく あかみそ みそ	にんにく キャベツ もやし あおねぎ こまつな きりぼしだいこん にんじん	ちゅうかそば あぶら さとう	
20	水	パン	○	ミートサンドパン コンソメスープ キャンディーチーズ 	ぶたにく とりにく だいた ベーコン チーズ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん たまねぎ	パンこ あぶら さとう じゃがいも	
21	木	キムチチャーハン	○	キムチチャーハン ナムル ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく	にんにく しょうが はくさいキムチ もやし にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ 	ごま ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら さとう ピーマン ごまあぶら	
22	金	ごはん	○	あじのあまずだれ きんぴらごぼう みそしる	アジ とりにく あぶらあげ どうふ みそ	ごぼう にんじん いんげん だいこん にんじん しめじ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま あぶら さとう	
25	月	あげパン	○	あげパン にくだんごとキャベツのスープに マカロニサラダ 	にくだんご ハム	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん きゅうり どうもろこし	(パン) あぶら さとう はるさめ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
26	火	ごはん	○	カレーライス パインサラダ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ パインアップル(かん) 	じゃがいも あぶら さとう	
27	水	パン	○	クリームパスタ ツナサラダ	ベーコン きゅうにゆう ツナ	たまねぎ えのきたけ にんにく にんじん チンゲンサイ キャベツ	スパゲッティ あぶら しろういんげんまめ ごま さとう	
28	木	ごはん	○	おやこどんぶり あぶらあげともやしのあえもの	とりにく たまご あぶらあげ	たまねぎ にんじん いんげん あおねぎ もやし こまつな	あぶらふ さとう ごま さとう	
29	金	セルフおにぎり	○	むらのおにぎりやおにぎり・てづくりふりかけ にくじゃが すのもの 	ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん きゅうり もやし	(ごはん) ごま さとう じゃがいも あぶら さとう さとう	
今日は絵本給食です。じぶんでおにぎりを作って食べてね。どんな絵本かな。お楽しみに！								

*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ましょう。

*14日(木)4年生は社会見学、15日(金)1年生・2年生・3年生・6年生は遠足のため給食はありません。

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