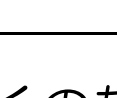
5　月 きゅうしょくこんだて表

A－1ブロック　　和歌山市立鳴滝小学校

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（あかのたべもの）	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）	おもにエネルギーのもとになる（きいろのたべもの）
1	月	パン	○	ミートサンドパン	ぶたにく　とりにく　だいず	たまねぎ	あぶら　パンこ　さとう
				はるやさいスープ	ベーコン	たまねぎ　にんじん　キャベツ　グリーンアスパラガス	
2	火	ごはん	○	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ　にんじん　こんにゃく　いんげん	さとう
				いかのてんぷら	いかのてんぷら		あぶら
				すましじる	わかめ　かまぼこ	こまつな　えのきたけ	ふ
				デザート			かしわもち
				「こどもの日の献立」です。旬のたけのこは、すくすくとまっすぐ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。			
3	水			**憲法記念日**			
4	木			**みどりの日**			
5	金			**こどもの日**			
8	月	パン	○	チキンカツ	とりにく		こむぎこ　パンこ　あぶら　さとう
				ボイルキャベツ		キャベツ	
				ミネストローネ	ベーコン	エリンギ　たまねぎ　いんげん	じゃがいも
9	火	ごはん	○	マーボーあつあげ	ぶたにく　あつあげ　あかだしみそ	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　たけのこ　あおねぎ	あぶら　さとう　ごまあぶら　でんぷん
				バンサンスー		チンゲンサイ　とうもろこし	はるさめ　さとう　ごまあぶら
10	水	ごはん	○	さばのこうみだれ	さば	しょうが　あおねぎ	でんぷん　こむぎこ　あぶら　さとう
				ごまあえ		もやし　こまつな	さとう　ごま
				みそしる	とうふ　あぶらあげ　みそ	だいこん　たまねぎ　にんじん　しめじ	
11	木	わかめごはん	○	きざみうどん	とりにく　あぶらあげ　かまぼこ	あおねぎ	うどん
				きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう　にんじん　こんにゃく　いんげん	あぶら　さとう　ごま
12	金	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに	にくだんご	キャベツ　たまねぎ　にんじん　しめじ	
				フライビーンズ	だいず		でんぷん　あぶら　さとう
				地産地消の日の献立です。キャベツは、和歌山市で栽培されたものです。			
15	月	パン	○	クリームシチュー	とりにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　しめじ　グリンピース	じゃがいも　あぶら
				パインサラダ		キャベツ　パイナップル（かん）	さとう
16	火	ごはん	○	しろみざかなのチリソース	ホキ	たまねぎ　しろねぎ　にんにく	でんぷん　あぶら　さとう
				ワンタンスープ		しょうが　チンゲンサイ　にんじん　もやし　あおねぎ	ワンタン　ごまあぶら
17	水			春のえんそくのため、給食はありません。			
18	木	ごはん	○	ちゅうかどん	ぶたにく　あつあげ	たまねぎ　にんじん　はくさい　チンゲンサイ　たけのこ　ほししいたけ　しょうが	ごまあぶら　でんぷん
				はるまき	はるまき		あぶら
19	金	こめこパン	○	とりにくとやさいのケチャップに	とりにく	いんげん　たまねぎ　にんじん　しめじ	じゃがいも　あぶら　さとう
				ツナサラダ	ツナ	キャベツ　こまつな	さとう　ごま
22	月	パン	○	やきそば	ぶたにく　ちくわ　あおのり	キャベツ　たまねぎ　にんじん	ちゅうかめん　あぶら
				クラッシュゼリー	かんてん	おうとう（かん）　みかん（かん）　パイナップル（かん）	あまなつゼリー
23	火	ごはん	○	かしわのすきやきに	とりにく　とうふ	たまねぎ　はくさい　にんじん　いとこんにゃく　しめじ　しろねぎ	あぶら　さとう
				ゆかりあえ		もやし　あかしそ	
24	水	ごはん	○	ちくわのいそべあげ	ちくわ　あおのり		こむぎこ　あぶら
				きりぼしだいこんのふくめに	とりにく　あぶらあげ	きりぼしだいこん　ほししいたけ　にんじん	あぶら　さとう
				みそしる	みそ	たまねぎ　しめじ　こまつな	じゃがいも
25	木	ごはん	○	ぶたキムチいため	ぶたにく	しょうが　はくさいキムチ　たまねぎ　にら　もやし	ごまあぶら　さとう　ごま
				わかめスープ	わかめ　かまぼこ　とうふ	にんじん　えのきたけ	
26	金	パン	○	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ		あぶら　さとう
				ボイルキャベツ		キャベツ	
				コンソメスープ	とりにく	だいこん　にんじん　たまねぎ　とうもろこし	
29	月	パン	○	ぶたにくのバーベキューソース	ぶたにく	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
				マカロニスープ	とりにく	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう	マカロニ　じゃがいも
30	火	ごはん	○	わかやまラーメン	ぶたにく	もやし　キャベツ　たまねぎ　あおねぎ	ちゅうかめん
				ひじきサラダ	ひじき	こまつな　にんじん	さとう　ごま
31	水	ごはん	○	キーマカレー	ぶたにく	しょうが　たまねぎ　にんじん　グリンピース	じゃがいも　あぶら
				コーンサラダ		キャベツ　とうもろこし	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。

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