

5月 きゅうしょくこんだてひょう A-3ブロック 和歌山市立 西脇 小学校

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものにはいります。

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (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 (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからの もとなる(きいろのたべもの)
1	木	ごはん	○	たけのごはん ほねくのいそべあげ すましじる かしわもち こどものひのこんだて かしわもちには「家族が増えて元気でいられるように」という願い、たけのこには「竹のようにすくすく成長するように」という願いがこめられています。	あぶらあげ ほねく あおのり とうふ かまぼこ 	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ えのきたけ あおねぎ	さとう こむぎこ あぶら かしわもち
2	金	パン	○	クリームシチュー イタリアンサラダ オリーブオイルを使った「イタリアンサラダ」☆イタリアでは、小松菜はありませんが、小松菜によく似た「ビエトラ」という野菜が、食べられています。	ベーコン とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう こまつな とうもろこし	じゃがいも あぶら しろごま さとう オリーブオイル
5	月			こどものひ			
6	火			ふりかえきゅうじつ			
7	水	パン	○	フィッシュバーガー はるやさいのスープ くだもの(あまなつ) 甘夏は、夏みかんの仲間です。12~2月に収穫した後、甘くなるまで置き、3~5月に出荷します。	しろみぎかなフライ ベーコン	キャベツ しんたまねぎ にんじん オランダえんどう あまなつ	あぶら さとう しんじゃがいも 
8	木	ごはん	○	いりこなめし えんどうまめとこやどうふのたまごとし ごまあえ 「うすいえんどう」は「紀州うすい」ともよばれ、和歌山県でたくさんとれます。さやの中の大きくなった豆だけを食べます。甘くてホクホクしているよ。	いりこなめしのもと こやどうふ たまご ちくわ	にんじん たまねぎ うすいえんどう キャベツ もやし	さとう しろごま さとう
9	金	パン	○	みそラーメン ひじきとだいこんのちゅうかあえ いちごジャム 地産地消の日のこんだてです。たまねぎ・キャベツ・あおねぎ・だいこんが、和歌山市産です。	ふたにく やきふた みそ あかみそ ひじき	もやし たまねぎ にんじん キャベツ あおねぎ だいこん きゅうり ちさんちしょうのひのこんだて	ちゅうかめん しろごま さとう ごまあぶら いちごジャム
12	月	ごはん	○	しんじゃがのそぼろに きゅうりもみ てづくりふりかけ 春にとれるじゃがいもは「新じゃがいも」といって、皮までやわらかいです。サラダや煮ものにとると、とてもおいしいよ。	とりひきにく ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	つちしょうが クリーンピース たまねぎ にんじん きゅうり	じゃがいも さとう さとう しろごま さとう
13	火	ごはん	○	ハヤシライス みかんサラダ ハヤシライスを、英語で「ハッシュド・ビーフ」とよびます。ハッシュは「切りきざむ」という意味。つまり、牛肉をきざんだ料理という意味です。	ぎゅうにく	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん	あぶら さとう
14	水	パン	○	はっほうさい しゅうまい 中華料理のこんだてです。八宝とは、「宝ものように具がたくさん入った」という意味です。	ぶたにく いか かいばしら うずらたまご	もやし たまねぎ にんじん ほうさい あおねぎ ほしいいたけ つちしょうが たけのこ 	でんぷん あぶら ごまあぶら あぶら
15	木	ごはん	○	さけのてりやき ひじきまめ キャベツととうふのみそしる ひじきは、わかめと同じ「海藻」のなかまで、海でとれます。ひじきと大豆をいっしょに煮る「ひじき豆」は、家庭料理の定番です。	さけ ひじき ひらてん だいず とうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん つきこんにやく いんげん キャベツ あおねぎ 	でんぷん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう
16	金			えんそく 遠足			
19	月	ごはん	○	かつおのあげに ゆかりあえ しんじゃがのみそしる 春にとれるかつおを、「初がつお」といいます。かつおは、お刺身にしたり、たたきにして食べるのが多いです。	かつお あぶらあげ みそ	つちしょうが にんにく キャベツ ゆかりこ にんじん たまねぎ	でんぷん さとう あぶら しろごま じゃがいも
20	火	ごはん	○	ぶたにくのキムチいため ミニトマト わかめとたまごのスープ 豚肉にはビタミンB1が多くふくまれているので、体の疲れをとってくれるはたらきがあります。	ぶたにく わかめ たまご	にんにく つちしょうが ほうさいキムチ キャベツ にんじん もやし ミニトマト たまねぎ あおねぎ 	あぶら さとう
21	水	パン	○	とりにくのレモンソース ジャーマンポテト はるさめスープ ジャーマンポテトは、ドイツの家庭料理です。ドイツでは、じゃがいもや、ウインナー、ベーコンなどがたくさん食べられます。	とりにく ベーコン	レモンかじゅう たまねぎ パセリ ちんげんさい にんじん ほしいいたけ 	でんぷん あぶら さとう じゃがいも はるさめ
22	木	ごはん	○	てまきおにぎり わかたけじる わかめとたけのこが入った「若竹汁」は、春のすまし汁です。	てまきのり ウインナー チーズ かまぼこ わかめ	たくあん きゅうり うめぼし たけのこ にんじん みつば	
23	金	セサミパン	○	ツナの Pasta アスパラサラダ アスパラガスは、春が旬の野菜です。自然な甘みを、サラダで味わってくださいね。	ベーコン ツナ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト アスパラガス とうもろこし きゅうり	パンネ オリーブオイル マヨネーズ
26	月	ごはん	○	そぼろどん はくさいのみそしる そぼろ丼は、きぬさやの「みどり」・卵の「きいろ」・にんじんの「オレンジ色」と、彩りが春らしく、とってもきれいです。	とりにく たまご あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん きぬさや しめじ だいこん ほうさい あおねぎ	さとう あぶら
27	火	ごはん	○	しんやものからあげ きんぴらごぼう きりぼしだいこんのみそしる 新ごぼうの季節です。新ごぼうはやわらかく、きんぴらやサラダにすると、とてもおいしいです。	しんやも あぶらあげ みそ とうふ	ごぼう にんじん きりぼしだいこん こまつな えのきたけ	あぶら ごまあぶら さとう しろごま
28	水	パン	○	やきうどん フルーツヨーグルト やきうどんの具は、焼きそばと似ているけれど、仕上げに「粉かつお」を入れるので、少し和風味に仕上がります。	ぶたにく ちくわ かつおぶし あおのり ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ おうとう(かん) パイナップル(かん) みかん(かん)	うどん あぶら さとう
29	木	ごはん	○	いりどり すのもの じゃこのきんぴら だいず、ちくわ、こんにやく、ごぼう、わかめ、ちりめんじゃこ...ぜんぶがみごたえのある食べ物です。よくかんで食べてくださいね。	とりにく だいず ちくわ わかめ ちりめんじゃこ	つちしょうが こんにやく にんじん たけのこ つちごぼう いんげん きゅうり	じゃがいも さとう あぶら さとう あぶら さとう
30	金	パン	○	てりやきハンバーグ フレンチサラダ グリーンピースのポターージュ 「グリーンピースのポターージュ」は、グリーンピースのあざやかなみどり色が、とっても春らしいです。	ハンバーグ ベーコン きゅうにゅう	つちしょうが キャベツ きゅうり にんじん グリーンピース たまねぎ 	さとう でんぷん あぶら さとう クルトン

* 都合により、献立(使用食品)を変更する場合があります。また、野菜類は、天候等により変更することもあります。 * 1日(木)は「こどものひの献立」、9日(金)は「地産地消の日の献立」です。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質エネルギー の 25~30%	食塩相当量 2.5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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	652	25.8	26.7	2.5	332	80	2.1	2.8	234	0.67	0.62	22	3.7