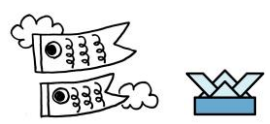


5月きゅうしょくこんだて表



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)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
2	月	ごはん	○	こいのぼりハンバーグ こふきいも わかたけじる デザート	ハンバーグ わかめ うずらたまご	トマト(かん) プルーン たまねぎ たけのこ にんじん	さとう あぶら でんぶん じゃがいも かしわもち
「こどもの日のこんだて」です。こどもたちがすくすく元気に育つことを願って、かしわもちやちまきを食べたり、しょうが湯に入る風習があります。							
3	火			けんぼうきねん日			
4	水			みどりの日			
5	木			こどもの日			
6	金	あげパン	○	あげパン ようふうにこみ ひじきサラダ	とりにく ひじき	たまねぎ キャベツ セロリ にんじん チンゲンサイ とうもろこし	(パン) あぶら グラニューとう さとう じゃがいも さとう
9	月	しんしょうがごはん	○	しんしょうがごはん たまごとうどん おひたし	かつおぶし かまぼこ とりにく あぶらあげ たまご	しんしょうが にんじん あおねぎ こまつな もやし	さとう うどん さとう ごま
今日は「新しょうがごはん」です。すこしピリッと感じるかもしれませんが、さわやかな味でとてもおいしいです。かつおぶしをかけて食べましょう。							
10	火	ごはん	○	とりのからあげ ナムル ちゅうかスープ	とりにく かまぼこ	しょうが もやし たけのこ チンゲンサイ	でんぶん あぶら ごま ごまあぶら さとう はるさめ
11	水	パン	○	ポークチャップ ごぼうサラダ	ぶたにく	たまねぎ ピーマン エリンギ にんじん しめじ ごぼう とうもろこし きゅうり	あぶら さとう さとう ごま
12	木	ごはん	○	ほねくのいそべあげ きりぼしだいこんのもの つくねじる	ほねく あおのり とりにく あぶらあげ つくね みそ	きりぼしだいこん さやいんげん たまねぎ にんじん キャベツ	こむぎこ あぶら さとう あぶら
13	金			はる えんそく 春の遠足			
16	月	ごはん	○	キムチチャーハン シューマイ チンゲンサイとたまごのスープ	ぶたにく シューマイ とりにく たまご	にんにく しょうが はくさいキムチ チンゲンサイ たまねぎ にんじん	ごま ごまあぶら さとう あぶら
17	火	ごはん	○	いりどり ばいにくあえ	とりにく だいず ちくわ	しょうが こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ こまつな ばいにく	じゃがいも あぶら さとう さとう
18	水	こめこパン	○	マカロニのクリームに キャベツとツナのサラダ	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ キャベツ とうもろこし	マカロニ あぶら しろいんげんまめ さとう あぶら
19	木	ごはん	○	しろみざかなのてりやき ひじきまめ みそしる	ホキ とりにく ひじき だいず あぶらあげ みそ	にんじん こまつな たまねぎ しめじ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう あぶら じゃがいも
20	金	パン	○	チリドッグ キャベツとピーマンのソテー やさいスープ	フランクフルト ぶたにく	キャベツ ピーマン チンゲンサイ にんじん たまねぎ	さとう あぶら
「地産地消の日のこんだて」です。たまねぎ、ピーマン、キャベツは和歌山市内で収穫されたものです。							
23	月	ごはん	○	かきあげ ぶたじる	ちくわ とうふ みそ ぶたにく	たまねぎ かぼちゃ にんじん えのきたけ もやし ごぼう あおねぎ こんにゃく	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
24	火	ごはん	○	ハヤシライス やさいのごまドレッシング	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト(かん) キャベツ もやし とうもろこし	あぶら ごま さとう あぶら
25	水	パン	○	しろみざかなフライ ポイルキャベツ ポターージュスープ	しろみざかなフライ ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ とうもろこし パセリ	あぶら さとう じゃがいも
26	木	ごはん	○	ぶたじゃが ゆかりあえ	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん いとこんにゃく もやし あかじそ	じゃがいも あぶら さとう
27	金	パン	○	わかやまラーメン フライビーンズ	ぶたにく やきぶた だいず	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ	ちゅうかめん でんぶん あぶら さとう
30	月	ごはん	○	そぼろどんぶり みそけんちんじる	とりにく たまご とうふ みそ あぶらあげ	しょうが にんじん グリンピース こんにゃく ごぼう だいこん	あぶら さとう
31	火	ごはん	○	さけのからあげ ひじきとはるさめのすのもの しんたまねぎのスープ	さけ ひじき ぶたにく	きゅうり たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん	こむぎこ からあげこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら

2日(月)は「こどもの日の献立」、20日(金)は「地産地消の日の献立」です。
* 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 エネルギーの 13~20%以下	脂肪 エネルギーの 20~30%以下	食塩相当量 2g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