

# 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)	おもにからだのちよしをととのえる (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)
1	月	ごはん	○	ほねくのいそべあげ ひじきまめ みそしる	ほねく あおのり ひじき とりにく だいず とうふ あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん こまつな キャベツ えのきたけ	こむぎこ あぶら あぶら さとう
2	火	キャロットピラフ	○	キャロットピラフ ポロニアハムステーキ ポイルやさい わかたけスープ・かしわもち	ポロニアハム わかめ	キャベツ きゅうり たけのこ にんじん あおねぎ	(ごはん) あぶら 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、しょうぶ湯に入る風習があります。							
3	水	けんぼうきねん日					
4	木	みどりの日					
5	金	こどもの日					
8	月	ごはん	○	おやこどんぶり ごますあえ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん あおねぎ ピーマン にんじん もやし	あぶらふ さとう さとう あぶら ごま
9	火	ごはん	○	あじのなんばんづけ こんさいじる	あじ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん にんじん ごぼう こんにゃく あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
あじ あじ さかな な かつおぶしかこう 南蛮漬は野菜を甘酢につけたもので、暑くなる季節にぴったりです。							
10	水	パン	○	マカロニのクリームに パインサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ パイナップル(かん) きゅうり	マカロニ じゃがいも あぶら さとう
11	木	ごはん	○	ぶたにくのパーベキューソース きゅうりのちゅうかつづけ みそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく リンゴピューレ レモンかじゅう きゅうり にんじん たまねぎ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら さとう じゃがいも
12	金	はる えんそく 春の遠足					
15	月	ごはん	○	キムタクごはん あげぎょうざ はるさめスープ	ぶたにく ぎょうざ いとこまぼこ	しょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん チンゲンサイ にんじん えのきたけ とうもろこし あおねぎ	さとう ごまあぶら あぶら はるさめ
16	火	ごはん	○	たんたんめん チンゲンサイとあつあげのちゅうかいため	ぶたミンチ あかみそ とうにゅう あつあげ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ あおねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ たまねぎ つちしょうが	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
たんたんめん にく いた から きゅうしよけんたんめん とうにゅう はい た 担々麺はひき肉を炒めて辛みをきかせたスープにめんを入れたものですが、給食の担々麺はからくなく豆乳も入って食べやすいものです。							
17	水	こめこパン	○	ポトフ ひじきサラダ	とりにく ウインナー ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん セロリ チンゲンサイ とうもろこし	じゃがいも はるさめ さとう ごまあぶら
18	木	ごはん	○	サケのごまふうみ もやしのすのもの みそしる	サケ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	もやし にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう さとう
19	金	パン	○	ポークビーンズ グリーンサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ さやいんげん にんじん キャベツ ブロッコリー	あぶら じゃがいも さとう コーンフレーク イタリアンドレッシング
ちきんちしよ ひ こんだて わかやましなさいん つか 地産地消の日の献立」です。和歌山市内産のキャベツとブロッコリーが使われています。							
22	月	ごはん	○	そぼろどん ぶたじる	とりミンチ たまご ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんじん グリンピース ごぼう こんにゃく もやし えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう
23	火	ごはん	○	カレーうどん いためなます	ぶたにく ひじき ひらてん	しょうが たまねぎ あおねぎ れんこん にんじん いんげん こんにゃく	うどん あぶら さとう ごまあぶら
24	水	パン	○	ハンバーグのトマトソース こふきいも はるやさいのスープ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし グリーンアスパラガス	さとう でんぷん じゃがいも
25	木	ごはん	○	にくじゃが すのもの てづくりふりかけ	ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう さとう あぶら しろうごま
26	金	パン	○	パインミー とうにゅうポターージュ	ぶたにく ベーコン とうにゅう	しょうが にんにく レモンかじゅう にんじん だいこん きゅうり かぼちゃ たまねぎ	あぶら さとう
パインミーはベトナムのサンドイッチです。お肉と野菜をいっしょにはさんで食べましょう。							
29	月	ごはん	○	かじょうどうふ ちゅうかスープ	ぶたにく あつあげ いとこまぼこ わかめ たまご	にんにく にんじん ほししいたけ しろねぎ こんにゃく チンゲンサイ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん
かじょうどうふ ちゅうごくかてい つく とうふ りょうり てんめんじやん 家常豆腐は中国の家庭で作られる豆腐の料理で、甜麺醬というあまいおみそがきいて食欲をそといます。							
30	火	ごはん	○	しろみぎかなのレモンふうみ くろごまあえ にゅうめんじる	ホキ みそ やきかまぼこ	レモンかじゅう きりぼしだいこん ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう くろごま そうめん
31	水	パン	○	クリームシチュー ツナサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス とうもろこし きゅうり チンゲンサイ もやし	じゃがいも あぶら さとう あぶら ごま

2日(火)は「こどもの日の献立」、19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	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの 13~20% 以下	エネルギーの 20~30% 以下	2g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上