

5月きゅうしょくこんだて表



A-3

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

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 (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
1	木	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 デザート	ポロニアハム わかめ	キャロットピラフのもと キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ にんじん あおねぎ	(ごはん) あぶら アセロラゼリー
「こどもの日の献立」です。子どもたちの健やかな成長を願い、柏餅やちまきを食べる風習があります。 わかたけスープに入っているたけのこは、竹のようにすくすくと育てほしいという願いをこめて、こどもの日に食べられます。							
2	金	パン	○	マカロニのクリームに キャベツとコーンのサラダ ジャム	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし	マカロニ じゃがいも あぶら さとう イチゴジャム
5	月	こどものひ					
6	火	ふいかえきゅうじつ					
7	水	パン	○	ミートサンドパン ポタージュスープ	ぶたにく ぎゅうにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ	パンこ あぶら さとう じゃがいも
8	木	ごはん	○	しろみぎかなのてりやき ひじきまめ かきたまじる	ホキ とりにく ひじき だいず とうふ たまご	にんじん いんげん えのきたけ こまつな	こむぎこ でんぷん あぶら さとう あぶら さとう でんぷん
9	金	はるのえんぞく					
12	月	ごはん	○	ほねくのいそべあげ きりぼしだいこんのもの ぶたじる	ほねく あおのり とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん ごぼう こんにゃく もやし たまねぎ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら
13	火	ごはん	○	きつねうどん いためなます	とりにく かまぼこ あぶらあげ ひじき ひらてん	えのきたけ あおねぎ にんじん いんげん こんにゃく	うどん さとう あぶら さとう ごまあぶら
14	水	こめこパン	○	にくだんごのトマトスープに フライビーンズ	にくだんご だいず	たまねぎ キャベツ にんじん トマト(かん)	さとう あぶら でんぷん でんぷん あぶら さとう
15	木	ごはん	○	おやこどん ごまずあえ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん あおねぎ こまつな もやし	あぶらふ さとう さとう ごま
16	金	パン	○	ポークチャップ グリーンサラダ チーズ	ぶたにく チーズ	たまねぎ ピーマン エリンギ にんじん しめじ にんじん キャベツ フロッコリー	あぶら さとう コーンフレーク かんきつドレッシング
「地産地消の日の献立」です。グリーンサラダに入っているキャベツとフロッコリーは和歌山市でとれたものです。							
19	月	ごはん	○	キムタクごはん あげぎょうざ とうふともやしのスープ	ぶたにく ぎょうざ とうふ かまぼこ わかめ	しょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん もやし えのきたけ にんじん	ごまあぶら さとう あぶら
20	火	ごはん	○	とりにくのうめずあげ にんじんシリシリ みそしる	とりにく ツナ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな しめじ	でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも
21	水	パン	○	わふうスパゲッティ イタリアンサラダ	ベーコン のり	しめじ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし	スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング
22	木	ごはん	○	キーマカレー やさいのごまドレッシング ヨーグルト	ぶたにく とりにく だいず ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト(かん) キャベツ もやし きゅうり	じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら
23	金	パン	○	しろみぎかなフライ やさいソテー ポパイスープ	しろみぎかなフライ ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ピーマン ほうれんそう にんじん たまねぎ とうもろこし	あぶら ノンエッグタルタルソース あぶら
26	月	ごはん	○	じゃがいものそぼろに しおこんぶサラダ	とりにく しおこんぶ かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん きゅうり ねりうめ	じゃがいも さとう ごま さとう
27	火	ごはん	○	ヤンニョムチキン もやしのナムル ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく	にんにく もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう
28	水	パン	○	ポトフ はるさめサラダ ジャム	とりにく カクテルウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ 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 マーシャルビーンズ
29	木	ごはん	○	あじのなんばんづけ みそけんちんじる	あじ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン こんにゃく ごぼう だいこん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
30	金	パン	○	しおやきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ かんてん	キャベツ にんじん ニラ にんにく みかん(かん) おうとう(かん) バインアップル(かん)	ちゅうかめん ごまあぶら カットゼリー(あまおう・シャインマスカット) さとう

ついたち 1日(木)は「こどもの日の献立」、16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%	脂肪 エネルギーの 20～30%	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