

5月きゅうしょくこんだて表

B-4

和歌山市立 西和佐 小学校

きゅうにゆうは、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)	
1	木	パン	○	クリームシチュー なつみかんサラダ	とりにく ベーコン スキムミルク	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ なつみかん(かん)	じゃがいも あぶら さとう	
2	金	キャロット ピラフ	○	てりやきチキン キャベツのスープ ゼリー 「こどものひのこんだて」です。こどもたちがだいすきなメニューにしていますよ!	とりにく ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー	でんぶん あぶら さとう	
5	月	こ と も の ひ						
6	火	ふ り か え き ゅ う じ つ						
7	水	ごはん	○	しろみざかなのうめマリネ にゅうめんじる	しろみざかな あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン ばいにく たまねぎ えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう でんぶん さとう	
8	木	パン	○	ホットドッグ やさいスープ きょうは、「ホットドッグ」です!じぶんでパンにやさいとフランクフルトをはさんでたべましょう。	フランクフルト ぶたにく	キャベツ とうもろこし たまねぎ こまつな	あぶら さとう じゃがいも	
9	金	ごはん	○	カレーライス ひじきサラダ	ぶたにく スキムミルク ひじき	つちしょうが たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし きゅうり	あぶら じゃがいも さとう ごま	
12	月	ごはん	○	そぼろどんぶり みそしる くだもの	とりにく たまご とうふ わかめ みそ	つちしょうが にんじん きぬさや はくさい えのきたけ あおねぎ バナナ	さとう あぶら	
13	火	パン	○	はるやさいとツナのペペロンチーノ わかめサラダ ペペロンチーノは、イタリアごで「ペペローネ + チーノ」です。にほんごでは「ピーマン + ちいさい」→ちいさいピーマンから「とうがらし」のことをよぶようになったそうです。	ベーコン ツナ わかめ	キャベツ たまねぎ きぬさや グリーンアスパラ にんにく きゅうり とうもろこし	スパゲティ クッキングオイルとうがらし さとう	
14	水	ごはん	○	ホイコーロー ちゅうかスープ ホイコーローは、キャベツをつかったみそいためです。いまのきせつがしゅんのキャベツです。	ぶたにく あかみそ えび	つちしょうが にんにく キャベツ こんにやく もやし あおねぎ にんじん	さとう ごまあぶら あぶら でんぶん はるさめ	
15	木	パン	○	ビーフシチュー パイナップルサラダ	ぎゅうにく スキムミルク	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム パイナップル(かん) キャベツ きゅうり	あぶら じゃがいも さとう	
16	金	ごはん	○	さわらのてりやき きりほしだいこんのもの みそしる 「さわら」は、さかなへんに「はる」とかきます。はるをあじわってたべましょう!!	さわら とりにく とうふ みそ	きりほしだいこん にんじん こんにやく グリーンピース はくさい しめじ あおねぎ	こむぎ でんぶん あぶら さとう さとう あぶら	
19	月	ごはん	○	ちくわのごまみそあじ やさいのおひたし わかたけじる	ちくわ みそ とりにく わかめ とうふ	こまつな はくさい たけのこ にんじん あおねぎ	あぶら さとう ごま さとう	
20	火	パン	○	ポークビーンズ ごぼうサラダ チーズ	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ しいんげん しめじ つちごぼう きゅうり にんじん	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう	
21	水	ごはん	○	あじフリッター こまつなのじゃこいため みそしる	あじフリッター ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	こまつな しめじ たまねぎ チンゲンサイ	あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	
22	木	セサミ パン	○	やきそば フルーツヨーグルト セサミパンの「セサミ」はごまのことです。ごまには、「セサミン」というパワーがあります。セサミンはからだのさか かをふせくはたらきがあります。	ぶたにく ちくわ あおのり ヨーグルト かんてん	たまねぎ もやし キャベツ もも(かん) パイナップル(かん) みかん(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう	
23	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ すのもの みそしる きょうは、「ちさんちしょうのひ」です。 きょうのたまねぎ、みずなは、わかやましてさいはいされたものです。	くじらにく わかめ あぶらあげ みそ	つちしょうが にんにく キャベツ えのきたけ たまねぎ みずな にんじん	でんぶん あぶら さとう	
26	月	ごはん	○	にくじゃが うめサラダ てづくりふりかけ	ぶたにく ちりめんじゃこ こんぶ いかかつお	つちしょうが たまねぎ にんじん グリーンピース こんにやく キャベツ うめ	じゃがいも さとう さとう ごま さとう	
27	火	パン	○	えびカツ ミニトマト オニオンスープ トマトのあかいは「リコピン」というせいぶんです。リコピンはこうさんがさようがあり、いろいろなびょうきのよほ うやひろうがかいふくのこうかがあります。	えびカツ ベーコン	ミニトマト たまねぎ にんじん セロリー パセリ	あぶら	
28	水	ごはん	○	びんぱ わかめスープ	ぶたにく わかめ とうふ	つちしょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう たけのこ にんじん チンゲンサイ	あぶら ごま さとう ごまあぶら	
29	木	パン	○	ハンバーグのトマトソース あさりのとうにゅうスープ あさりには、「タウリン」がおおくふくまれていて、けつえきをサラサラにしてくれるはたらきがあります。	ハンバーグ ベーコン あさり チーズ とうにゅう	たまねぎ トマト たまねぎ パセリ にんじん	さとう でんぶん じゃがいも あぶら	
30	金	ごはん	○	ごもくらーめん ごまざる あげぎょうざ	ぶたにく やきぶた ぎょうざ	もやし キャベツ たまねぎ とうもろこし あおねぎ ブロッコリー	ちゅうかめん ごま さとう あぶら	

* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

* おはし・マスク・はんかちは、毎日洗って持ってきましょう。

栄養所要量 の基準	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	g	エネルギーの 25~30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	655	25.6	26.8	2.5	329	80	2.2	2.8	153	0.70	0.61	25	3.4