

5月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立 西和佐小学校

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかたべもの)	おもにからだのちよしをとのえる (みどりのたべもの)	おもにむつやちからの もとになる (きいろのたべもの)	
2	月	キャロットピラフ	○	とりにくのマリアソース キャベツスープ デザート 「こどものひのこんだて」です。おかしから「たんごのせつく」ともいわれ、おいわいしてきました。こいのぼりをあげたり、ちまきやかかしわもちをたべるお母さんのだいずきメニューをかかんがえました。	とりにく ベーコン	トマト キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	でんぶん あぶら さとう ゼリー	
6	金	ごはん	○	ししやものからあげ うめサラダ にくじやが きゅうしょくのごときをぜわよくして、たのしいきゅうしょくじかにしましょう。	ししやも きゅうしょく	うめぼし キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース	こむぎこ あぶら じゃがいも あぶら さとう	
9	月	ごはん	○	しろみぎかなのレモンソース きりぼしだいこんのふくめに みそしる	しろみぎかな とりにく とうふ わかめ みそ	レモン きりぼしだいこん にんじん こんにやく グリンピース えのきたけ あおなご	こむぎこ でんぶん あぶら さとう あぶら さとう	
10	火	パン	○	クリームシチュー なつみかんサラダ ジャム	とりにく ベーコン きゅうりにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース なつみかん(かん) きゅうり キャベツ	あぶら じゃがいも さとう ジャム	
11	水	ごはん	○	わかめごはん ごもくうどん ごまあえ	わかめ とりにく かまぼこ たまご	ごまつな えのきたけ あおなご キャベツ ほうれんそう	(ごはん) うどん でんぶん ごま さとう	
12	木	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに あおのりポテト	にくだんご あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん あおなご しめじ	はるさめ あぶら さとう じゃがいも あぶら	
13	金	ごはん	○	ちくわのなんがあげ ひじきに みそしる	ちくわ ひじき とりにく あぶらあげ みそ	こんにやく にんじん たけのこ グリンピース たまねぎ あおなご	ごま こむぎこ あぶら あぶら さとう じゃがいも	
16	月	ごはん	○	かつおのみそだれ ゆかりあえ かきまじる	かつお みそ	しょうが もやし あかじそ たまねぎ にんじん えのきたけ あおなご	でんぶん あぶら さとう	
17	火	パン	○	はるやさいのペペロンチーノ わかめサラダ 「ペペロンチーノ」は、ちいさいピーマンの「ペペロネ」のペペロンチーノは「アリオ・オリオ・ペペロンチーノ」がたのしいお昼です。	ベーコン ツナ わかめ	たまねぎ キャベツ グリンピース えのきたけ しょうが とうもろこし ごまつな	あぶら さとう ごま	
18	水	ごはん	○	ピピンバ とうふスープ	ぶたにく とうふ	しょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう にんじん チンゲンサイ えのきたけ	あぶら ごま さとう ごまあぶら	
19	木	こめこパン	○	ポークビーンズ ごぼうサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん ごぼう きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら ごま さとう	
20	金	ごはん	○	しろみぎかなのマリネ にゅうめんじる	しろみぎかな あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ あおなご はくさい	でんぶん こむぎこ あぶら さとう そうめん	
23	月	ごはん	○	カレーライス コーンサラダ	ぶたにく スキムミルク わかめ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし	あぶら じゃがいも ごま さとう	
24	火	パン	○	てりやきハンバーグ こふきいも オニオンスープ	ハンバーグ	たまねぎ にんじん セロリ パセリ	さとう でんぶん じゃがいも あぶら	
25	水	ごはん	○	ホイコーロー ちゅうかさスープ	ぶたにく あかみそ かまぼこ	しょうが キャベツ こんにやく もやし たけのこ チンゲンサイ	あぶら ごまあぶら	
26	木	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん(かん) ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし キャベツ バナナ みかん(かん) もも(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう	
27	金			はる えんそく 春の遠足				
30	月	ごはん	○	コーンラーメン ごんがあえ	ぶたにく やきぶた しおごんが	とうもろこし チンゲンサイ もやし あおなご キャベツ	ちゅうかめん	
31	火	パン	○	フィッシュドック タルタルソース ごぼうスープ	しろみぎかなフライ ベーコン きゅうりにゅう	キャベツ ごぼう にんじん エリンギ パセリ たまねぎ	あぶら 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

栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの25~30%	食塩相当量 2.5g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
640	24.0	24.0	24.0	2.5	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	643	24.5	26.3	2.5	318	79	2.2	2.7	151	0.68	0.61	30	3.5

