

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)
1	木	パン	○	とりにくのうめずあげ ごまサラダ やさいスープ	とりにく ベーコン	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん だいこん とうもろこし	でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう あぶら
3がつは、1ねんのしめくりです。この1ねんかんをふりかえてみましょう。また、6ねんせい、しょうがっこうさいこのきゅうしょくになるので、にんきメニューをあつめたきゅうしょくになっています。							
2	金	ごはん	○	ちらしずし しろみざかなフリッター なのはなすまし	かまぼこ こうやどうふ しろみざかなフリッター とりにく とうふ	たけのこ ほしいたけ にんじん グリンピース なのはな こまつな えのきたけ	(ごはん) さとう あぶら てまりふ
あす3日はひなまつりです。それにちなんできょうは、「ひなまつりのこんだて」になっています。また、なのはなは、はるのおとずれをしらせてくれるたべものです。							
5	月	ごはん	○	カレーライス わかめサラダ ヨーグルト	ぶたにく わかめ ヨーグルト	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 さとう ごまあぶら
6	火	パン	○	わかやまラーメン ブロッコリーのごまず いちごだいふく	ぶたにく	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ ブロッコリー いちご	ちゅうかめん さとう ごま でんぷん しろあん
7	水	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 しおこんぶ かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう
8	木	こくとう パン	○	はっぼうさい フライピーンズ	ぶたにく うずらたまご いか だいず	もやし はくさい たまねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが にんじん	あぶら でんぷん あぶら でんぷん さとう
9	金	ごはん	○	キムチチャーハン あげギョーザ ちゅうかスープ	ぶたにく ギョーザ たまご	にんにく しょうが はくさいキムチ たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	(ごはん) ごまあぶら ごま さとう あぶら でんぷん
12	月	ごはん	○	なめし かやくうどん ひじきのにももの	かまぼこ とりにく うずらたまご ひじき あぶらあげ	ひろしまな きょうな だいこんば はくさい あおねぎ こんにゃく にんじん たけのこ グリンピース	(ごはん) うどん あぶら さとう
13	火	パン	○	あげパン ポトフ みかんサラダ	ぶたにく ソーセージ	たまねぎ にんじん だいこん セロリ みかん(かん) キャベツ きゅうり	(パン) あぶら グラニューとう さとう じゃがいも あぶら
14	水	ごはん	○	くじらのたつたあげ こんぶあえ みそしる	くじらにく しおこんぶ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく はくさい だいこん しめじ にんじん あおねぎ	さとう でんぷん あぶら
15	木	パン	○	やきそば クラッシュゼリー	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん)	たまねぎ もやし キャベツ にんじん もも(かん) みかん(かん) バイナッブル(かん)	ちゅうかめん あぶら あまなつゼリー
16	金	せきは ん	○	えびフライ ゆでブロッコリー さつまじる くだもの	えびフライ とりにく みそ	ブロッコリー ごぼう もやし こんにゃく あおねぎ いちご	タルタルソース あぶら さつまいも
「そつぎょうおめでとうのこんだて」です。にほんでは、おいわいのひに「もちごめ」に「あずき」や「ささげ」をいれておした「せきはん」がよくたべられます。							
19	月			 そ つ ぎ よ う し き 			
20	火	パン	○	てりやきハンバーグ こぶきいも コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	キャベツ にんじん こまつな	でんぷん さとう じゃがいも あぶら
21	水			し ゅ ん ぶ ん の ひ			
22	木	パン		ポークビーンズ だいこんサラダ くだもの	ぶたにく だいず わかめ	たまねぎ にんじん しめじ いんげん だいこん きゅうり いちご	あぶら じゃがいも さとう あぶら ごま
こんねんとさいごのきゅうしょくです。クラスのあともだちとたのしくたべましょう。							
23	金			し ゅ う ぎ よ う し き			

* 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	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
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0