

5月きゅうしょくこんだて表



和歌山市立

小学校

B-5707ク

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	火	パン	○	ホイコーロー フライドポテトコンソメあじ/ ジャム	ぶたにく あかみそ	つちしょうが キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ	あぶら さとう じゃがいも あぶら / ジャム
2	水	たけの ごはん	○	たけのこごはん トンカツ みそしる かしわもち	ぶたにく あぶらあげ みそ	/ キャベツ たまねぎ にんじん あおねぎ	たけのこごはんのもと こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも
「こどものひ」のこんだてです。たけのこはすくすくしょうぶにそだってほしいというねがいがこめられ							
3	木				憲法記念日		
4	金				みどりの日		
7	月	ごはん	○	おやこどん ごまあえ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん いんげん あおねぎ もやし こまつな	あぶらふ さとう さとう しろごま ねりごま
おやこどんはごはんにかけてたべましょう。「あぶらふ」という「ふ」がはいってこくのあるおいしさです。							
8	火	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	たまねぎ もやし キャベツ にんじん おうとう(かん) みかん(かん) パイン(かん)	ちゅうかめん あぶら クラッシュゼリー
9	水	ごはん	○	ちくわのてりに ひじきまめ みそしる	ちくわ ひじき だいず あぶらあげ とりにく みそ	いんげん こんにやく にんじん きりぼしだいこん あおねぎ たまねぎ	あぶら さとう しろごま さとう あぶら じゃがいも
ひじきには、ちをきれいにしてくれるえいようがたくさんふくまれています。							
10	木	パン	○	ハンバーグのトマトソース ポイルキャベツ やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	トマト(かん)たまねぎ しめじ キャベツ にんじん エリンギ チンゲンサイ とうもろこし パセリ	さとう あぶら でんぷん
11	金	ごはん	○	かつおのしょうがじょうゆ おひたし もずくじる	かつお もずく あぶらあげ みそ	つちしょうが おろしにんにく ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう しろごま さとう
かつおは、はるにおいしいさかなで、あたまの「のう」のはたらきによいえいようがふくまれています。							
14	月	ごはん	○	ちくぜんに こんぶあえ みそしる	とりにく ちくわ しおこんぶ あつあげ みそ	つちしょうが にんじん いんげん ごぼう こんにやく たけのこ / ちんげんさい きゅうり えのきたけ だいこん こまつな	じゃがいも あぶら さとう
15	火	パン	○	スタミナラーメン フライビーンズ	ぶたにく やきぶた だいず	おろしにんにく つちしょうが キャベツ もやし にんじん あおねぎ	ちゅうかめん ラーゆ あぶら でんぷん あぶら さとう しろごま
スタミナラーメンは、すこしにんにくとびりからラーゆがしょくよくがでて、5がつのつかれをふきとほすおいしさです。							
16	水	ごはん	○	ほねくのいそべあげ ごもくきんぴら たまねぎのみそしる	ほねく あおのり ぶたにく とうふ わかめ みそ	こんにやく ごぼう グリンピース たまねぎ しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう
17	木	米粉パン	○	コーンシチュー わかめサラダ	とりにく きゅうにゆう わかめ	たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ	じゃがいも あぶら さとう あぶら
18	金	ごはん	○	さけのわふうマリネ みそしる	さけ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さといも まめふ
21	月	ごはん	○	しんじゃがのそぼろに てづくりふりかけ きゅうりのそくせきづけ	とりミンチ ちりめんじゃこ しおきざみこんぶ かつおぶし	つちしょうが いんげん たまねぎ にんじん きゅうり	さとう じゃがいも あぶら しろいりごま さとう あぶら さとう
22	火	パン			はる えんそく 春の遠足		
23	水	ごはん	○	キムタクごはん ナムル ちゅうかスープ	ぶたにく いとかまぼこ	つちしょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん もやし ほうれんそう にんじん たけのこ えのきたけ	ごまあぶら ごまあぶら さとう はるさめ ごまあぶら
24	木	パン	○	ポークビーンズ パインサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん パイン(かん) キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら さとう
25	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ ハリハリづけ すましじる	くじらにく ナルト	つちしょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ こまつな	さとう でんぷん あぶら さとう ごまあぶら
「ちさんちしょうのひ」です。わかやましでさいばいされた「たまねぎ」と「こまつな」をつかっています。							
28	月	ごはん	○	かきあげ ぶたじる	ちくわ ひじき ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく ごぼう もやし あおねぎ	じゃがいも てんぷらこ さとう あぶら
みそしるはくによっていろいろなあじがたのしめますが、ぶたじるもたくさんのぐざいがうまみをだしにんきのみそしるです。							
29	火	パン	○	カレーうどん やさいサラダ	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ あおねぎ キャベツ ほうれんそう	うどん カレールウ さとう あぶら
30	水	ごはん	○	かじょうどうふ たまごスープ かんこくのり	ぶたにく あつあげ いとかまぼこ たまご とりにく かんこくのり	にんにく にんじん ほしいたけ あおねぎ にとこんにやく えのきたけ しめじ チンゲンサイ ニラ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん
かじょうどうふはちゅうかりょうりで、かていでつくられるとうふのいためものことです。							
31	木	パン	○	フィッシュバーガー コンソメスープ・ミニトマト	しろみざかなフライ ベーコン	/ キャベツ たまねぎ にんじん いんげん セロリ/ ミニトマト	あぶら タルタルソース あぶら じゃがいも

献立の野菜は、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% 以下	食塩相当量 2.5g以下	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			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0