


5月きゅうしょくこんだて表



日ブロック

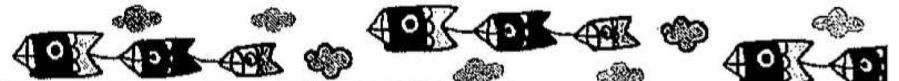
和歌山市立西和佐小学校

きゅうにゅうは、あかいたべもの 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)
20	木	こめこパン	○	コーンシチュー パインサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし キャベツ きゅうり パイナップル(かん)	じゃがいも あぶら さとう
きょうは、こめこパンです。もっちりとしていておいしいです。							
21	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ とうふ みそ	きりぼしだいこん いんげん にんじん えのきたけ たまねぎ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう
24	月	ごはん	○	わかめごはん ごもくうどん おひたし	わかめごはんのもと とりにく かまぼこ あぶらあげ	えのきたけ あおねぎ ほうれんそう キャベツ	うどん ごま さとう
25	火	パン	○	しろみざかなフライ ポイルキャベツ コンソメスープ	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	あぶら タルタルソース あぶら じゃがいも
26	水	ごはん	○	にくじゃが ごまからしあえ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん こまつな もやし きりぼしだいこん	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう
じゃがいもには、みかんやほうれんそうとおなじくらいビタミンCがふくまれています。							
27	木	パン	○	ハンバーグのトマトソース コーンポタージュ	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう	トマト(かん) プルーンペースト たまねぎ ほうれんそう たまねぎ とうもろこし	さとう でんぷん あぶら じゃがいも あぶら
ポタージュは、フランスごでスープといういみです。							
28	金	ごはん	○	ホイコーロー ちゅうかスープ	ぶたにく あかみそ ナルト	しょうが ピーマン キャベツ こんにゃく にんじん もやし たけのこ チンゲンサイ	あぶら さとう ごまあぶら はるさめ
ちさんちしょうのひのひのこんだてです。ピーマン・キャベツは、わかやまして さいぼいされたものです。							
31	月	ごはん	○	カレーライス なつみかんサラダ	ぶたにく スキムミルク	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり なつみかん(かん)	じゃがいも あぶら ドレッシング
なつみかんのしゅんは、はるから しょかにかけてです。いまがたべごろですね。							

* 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。



学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質 エネルギー	脂肪 エネルギー	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	の 13~20%	の20~ 30%	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上