

5 月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立 野崎西小学校 A-1ブロック

ぎゅうにゅうは、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ものになる (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)
1	水	ごはん	○	とりにくのレモンソース オニオンスープ	とりにく ベーコン	レモンかじゅう たまねぎ にんじん チンゲンサイ	でんぶん あぶら さとう マカロニ
2	木	ごはん	○	たけのごはん いかのてんぷら すましじる	あぶらあげ いかのてんぷら わかめ かまぼこ	たけのこ にんじん こんにゃく いんげん こまつな えのきたけ	(ごはん) さとう あぶら ふ
「こどもの日の献立」です。こどもの日には、こどもがすくすく健康に育つようにと願いが込められています。							
3	金	憲法記念日					
6	月	振替休日					
7	火	ごはん	○	ぶたキムチ ちゅうかスープ	ぶたにく とうふ	つちしょうが はくさいキムチ たまねぎ いら もやし ほししいたけ にんじん キャベツ あおねぎ	あぶら さとう ごまあぶら ごま ごまあぶら
8	水	ごはん	○	カレーライス キャベツのあまず	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	あぶら じゃがいも さとう ごま
9	木	ごはん	○	かつおのみそだれ こんぶあえ すましじる	かつお みそ しおこんぶ とりにく とうふ	つちしょうが にんにく チンゲンサイ もやし にんじん えのきたけ たまねぎ あおねぎ	でんぶん あぶら さとう
10	金	パン	○	ペンのミートソース ほうれんそうとコーンのサラダ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン ほうれんそう キャベツ とうもろこし	ペンネ さとう オリーブオイル さとう オリーブオイル
「地産地消の日」です。和歌山市で収穫したたまねぎとキャベツを使っています。							
13	月	パン	○	チリドッグ キャベツソテー コンソメスープ	フランクフルト ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	あぶら じゃがいも あぶら
14	火	ごはん	○	ぶたどん みそしる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	つちしょうが たまねぎ にんじん こんにゃく あおねぎ えのきたけ あおねぎ たまねぎ	あぶら さとう ごま
15	水	ごはん	○	はっぼうさい あげぎょうざ	ぶたにく ぎょうざ	つちしょうが チンゲンサイ たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん キャベツ もやし	ごまあぶら でんぶん あぶら
16	木	ごはん	○	さばのこうみあげ みそしる	さば とうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが あおねぎ だいこん たまねぎ にんじん しめじ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう
17	金	こめこパン	○	ポトフ ごぼうサラダ	とりにく ウインナー ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう きゅうり にんじん	あぶら じゃがいも さとう ごま あぶら
20	月	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	さとう でんぶん じゃがいも
21	火	ごはん	○	ちくぜんに ひじきサラダ	とりにく ちくわ ひじき ハム	つちしょうが ごぼう にんじん いんげん こんにゃく こまつな きゅうり にんじん	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま
22	水	ごはん	○	マーボーはるさめ ちゅうかあえ	とうふ ぶたにく あかだしみそ あぶらあげ	たまねぎ つちしょうが にんじん あおねぎ ほししいたけ もやし ほうれんそう	はるさめ ごまあぶら さとう ごまあぶら
23	木	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ もやしのゆかりあえ むらくもじる	ホキ みそ とりにく たまご	もやし あかしそ たまねぎ にんじん しろねぎ	でんぶん ごま さとう
「群雲汁」は溶き流した卵が汁の中にくすく広がって、それが空に群がった雲のように見えることから名付けられました。							
24	金	パン	○	クリームシチュー やさいのごまドレッシング	とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ こまつな とうもろこし	じゃがいも あぶら クリームシチューのもと あぶら さとう ごま
27	月	運動会の振替休業日					
28	火	ごはん	○	ビビンバ はるさめスープ	ぶたにく とりにく	つちしょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな ほししいたけ もやし にんじん たけのこ あおねぎ	あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ
29	水	ごはん	○	にくじゃが はりはりづけ	ぶたにく わかめ	つちしょうが こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん きゅうり きりぼしだいこん	じゃがいも さとう あぶら さとう
30	木	わかめごはん	○	わかめごはん きざみうどん ごまあえ	わかめ とりにく あぶらあげ かまぼこ	ほししいたけ あおねぎ もやし ほうれんそう にんじん	(ごはん) うどん さとう ごま
31	金	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに フライドポテト	にくだんご	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	じゃがいも あぶら

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの	脂肪 エネルギーの	食塩相当量 2.0g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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
--------------	---------------	-----------------	--------------	-----------------	-------------	--------------	---------	----------	----------------	--------------	--------------	-------------	-----------

	650	13~20%	20~30%		350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
--	-----	--------	--------	--	-----	----	-----	-----	-----	------	------	----	-------