

5月きゅうしょくこんだて表



A1ブロック

和歌山市立野崎西小学校

				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となる (あかいろのたべもの)		おもにからだのちようしをととのえるものとなる (みどりいろのたべもの)		おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	
1	木	ごはん	○	たけのこごはん		あぶらあげ		たけのこ にんじん こんにやく えだまめ		さとう	
				くまのぎゅうコロッケ		くまのぎゅうコロッケ				あぶら	
				すましじる/デザート (かしわもちふうプリン)		わかめ かまぼこ		こまつな えのきたけ		ふ/デザート (かしわもちふうプリン)	
				「こどもの日の献立」です。熊野牛コロッケは、和歌山県の特産物の熊野牛の肉を使用したコロッケです。							
2	金	パン	○	はっぼうさい		ぶたにく かまぼこ		しょうが たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんじん キャベツ もやし たけのこ		ごまあぶら でんぷん	
				あげぎょうざ		ぎょうざ				あぶら	
7	水	ごはん	○	ビビンバ		ぶたにく		しょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな		あぶら ごま さとう ごまあぶら	
				ビーフンスープ		とりにく		もやし チンゲンサイ はくさい にんじん ほししいたけ		ビーフン ごまあぶら	
8	木	ごはん	○	ほねくのいそべあげ		ほねく あおのり				こむぎこ あぶら	
				こんぶあえ		しおこんぶ		チンゲンサイ もやし にんじん			
				みそしる		とりにく とうふ みそ		えのきたけ たまねぎ きぬさや			
9	金	パン	○	ミートサンドパン		ぶたにく とりにく		たまねぎ		じゃがいも パンこ さとう あぶら	
				はるやさいスープ		ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ グリーンアスパラガス			
				チーズ		チーズ					
				「地産地消の日の献立」です。たまねぎとキャベツは、和歌山市で栽培、収穫されたものです。							
12	月	パン	○	ハンバーグのデミグラスソース		ハンバーグ		たまねぎ		あぶら さとう	
				こふきいも						じゃがいも	
				やさいスープ		ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ パセリ			
13	火	ごはん	○	ぶたどん		ぶたにく		しょうが たまねぎ にんじん いとこんにやく あおねぎ		あぶら さとう でんぷん	
				みそしる		あぶらあげ とうふ みそ		えのきたけ あおねぎ		じゃがいも	
14	水	ごはん	○	さばのこうみあげ		さば		しょうが あおねぎ		でんぷん こむぎこ あぶら さとう	
				むらくもじる		とりにく たまご		たまねぎ にんじん しろねぎ		でんぷん	
15	木	ごはん	○	マーボーはるさめ		とうふ ぶたにく あかみそ		たまねぎ しょうが にんじん あおねぎ ほししいたけ		はるさめ ごまあぶら	
				あぶらあげともやしのサラダ		あぶらあげ		もやし ほうれんそう		さとう ごまあぶら	
16	金	こめこパン	○	とりにくのレモンソース		とりにく		レモンかじゅう		でんぷん あぶら さとう	
				キャベツのカレーソテー				キャベツ		あぶら	
				コーンポタージュスープ		ぎゅうにゅう		たまねぎ しめじ にんじん とうもろこし パセリ		コーンポタージュのもと	
19	月	パン	○	スパゲッティナポリタン		ウインナー		にんにく たまねぎ ピーマン にんじん		スパゲッティ オリーブあぶら さとう	
				ツナサラダ		ツナ		キャベツ もやし		さとう	
20	火	ごはん	○	ぶたキムチ		ぶたにく		しょうが はくさいキムチ たまねぎ ニら キャベツ		あぶら さとう ごまあぶら ごま	
				ちゅうかスープ		とうふ		ほししいたけ にんじん もやし あおねぎ		ごまあぶら	
21	水	ごはん	○	ちくぜんに		とりにく ちくわ		しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにやく		じゃがいも あぶら さとう	
				ひじきのサラダ		ひじき ハム		こまつな きゅうり にんじん		さとう ごま	
22	木	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ		ホキ みそ				でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう	
				もやしのゆかりあえ				もやし あかしそ			
				わかたけじる		わかめ とうふ とりにく		たけのこ ほししいたけ			
23	金	パン	○	クリームシチュー		とりにく ぎゅうにゅう		たまねぎ にんじん しめじ グリンピース		じゃがいも あぶら クリームシチューのもと	
				やさいのごまドレッシング				キャベツ こまつな とうもろこし		あぶら さとう ごま	
26	月	運動会の振替休業日									
27	火	ごはん	○	カレーライス		ぶたにく		しょうが たまねぎ にんじん		あぶら じゃがいも	
				フルーツヨーグルト		かんてん ヨーグルト		おうとう (かん) みかん (かん) パインアップル (かん)		さとう	
28	水	ごはん	○	かしわのすきやきに		とりにく とうふ		たまねぎ はくさい にんじん しめじ しろねぎ いとこんにやく		あぶら ふ さとう	
				はりはりづけ		わかめ		きゅうり きりぼしだいこん		さとう	
29	木	ごはん	○	かやくうどん		とりにく かまぼこ		しょうが あおねぎ		うどん	
				あつあげとやさいのあまずあん		あつあげ ぶたにく		たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ		あぶら さとう でんぷん	
30	金	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに		にくだんご		キャベツ にんじん たまねぎ しめじ			
				フライビーンズ		だいず				でんぷん あぶら さとう	

* 献立に使用する野菜は、天候等で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 13～20%	脂肪 エネルギーの 20～30%	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				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上