

# 5 月 きゅうしょくこんだてひょう

A-1ブロック

和歌山市立野崎西小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの 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となる (きいろのたべもの)
1	金	パン	○	とりにくのレモンソース	とりにく	レモンかじゅう	でんぶん あぶら さとう
				キャベツソテー 		キャベツ こまつな どうもろこし にんにく	あぶら
				わかたけスープ	わかめ どうふ	たけのこ ほししいたけ にんじん	
				かしわもち			かしわもち
「こどもの日の献立」です。たけのこは春が旬であることと、成長が早いので、それにちなんでみなさんが健康に成長するように献立に入れています。							
4	月	みどりのひ					
5	火	こどものひ 					
6	水	ふりかえきゅうじつ					
7	木	ごはん	○	カレーライス 	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも あぶら
				パインサラダ		キャベツ パインアップル(かん)	さとう
8	金	パン	○	マーボーあつあげ	ぶたにく あつあげ あかみそ	つちしょうが にんにく ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん
				あげぎょうざ	ぎょうざ		あぶら 
地産地消の日の献立です。ピーマンが和歌山市で収穫された野菜です。							
11	月	パン	○	クリームパスタ	ベーコン きゅうにゅう	たまねぎ エリンギ にんにく	スラゲツティ あぶら しろういげんまめ ベンジャメルソース
				ツナサラダ	ツナ	にんじん チンゲンサイ キャベツ	ごま さとう
12	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ 	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら
				ごまあえ		もやし にんじん こまつな	ねりごま ごま さとう
				みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ あおねぎ	じゃがいも
13	水	ごはん	○	こうやどうふのたまごとし	こうやどうふ とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん あおねぎ	さとう
				ばいにくあえ	かつおぶし	きりぼしだいこん きゅうり にんじん こまつな ばいにく	さとう
14	木	ごはん	○	キムチチャーハン	ぶたにく	にんにく つちしょうが はくさいキムチ	ごまあぶら ごま さとう
				ナムル		もやし にんじん	ごま ごまあぶら さとう
				フォーガー	とりにく	こまつな しろねぎ えのきたけ	ピーマン さとう ごまあぶら
フォーガーはベトナムで食べられている米粉を使った麺(フォー)と鶏肉(ガー)を使った家庭料理です。							
15	金	こめこ パン	○	ぶたにくのかりんあげ	ぶたにく	つちしょうが	でんぶん あぶら さとう ごま
				こんにやくサラダ		こんにやく もやし きゅうり	さとう ごまあぶら
				しんキャベツのスープ	ベーコン	しんキャベツ しめじ どうもろこし	
18	月	パン	○	とりにくのトマトに	とりにく ウィンナー	たまねぎ にんじん いんげん トマト	じゃがいも マカロニ さとう
				フライビーンズ	だいず		でんぶん あぶら さとう
19	火	ごはん	○	みそラーメン	ぶたにく あかみそ みそ	にんにく キャベツ こまつな もやし あおねぎ	ちゅうかさば あぶら
				ハリハリサラダ		きゅうり きりぼしだいこん にんじん	さとう
20	水	ごはん	○	フランクフルトのトマトソース	フランクフルト		あぶら さとう
				ひじきに	ひじき あぶらあげ ちくわ	いんげん	さとう
				こんさいスープ	どうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにやく	
21	木	ごはん	○	おやこどん	とりにく たまご	たまねぎ にんじん いんげん あおねぎ	あぶらふ さとう
				あぶらあげともやしのサラダ	あぶらあげ	もやし こまつな	ごま さとう
22	金	パン	○	くまのぎゅうコロッケ	くまのぎゅうコロッケ		あぶら
				にんじんシリシリ 	ツナ かつおぶし	にんじん	あぶら ごまあぶら さとう ごま
				ポタージュスープ	ベーコン やさいミックスボール きゅうにゅう	たまねぎ パセリ	じゃがいも しろういげんまめ ポタージュのもと
にんじんシリシりは沖縄の家庭料理で千切りしたにんじんと卵を炒めた料理です。給食は卵のかわりにツナを炒めています。							
25	月	パン	○	ミートサンドパン	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ	パンこ さとう あぶら
				コンソメスープ	ベーコン	チンゲンサイ にんじん エリンギ パセリ	
26	火	ゆかり ごはん	○	ゆかりごはん 		あかしそ	(ごはん)
				ごもくうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ほししいたけ あおねぎ	うどん
				いためなます	ひじき ひらてん	だいこん にんじん いんげん つきこんにやく	あぶら さとう ごまあぶら
27	水	ごはん	○	キャベツいりつくねのてりやきソース	キャベツいりつくね		あぶら さとう でんぶん
				ごぼうのきんぴら	ぶたにく	ごぼう にんじん いんげん	あぶら さとう ごま
				かきたまじる	たまご どうふ かまぼこ	たまねぎ あおねぎ	でんぶん
28	木	ごはん	○	てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ		ごま さとう
				にくじゃが	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん こんにやく いんげん	じゃがいも さとう あぶら
				すのもの	わかめ	きゅうり もやし	さとう
29	金	パン	○	クリームシチュー	とりにく ベーコン きゅうにゅう	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
				フルーツポンチ	かんてん	おうとう(かん) パインアップル(かん)	さとう あまなつゼリー

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

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