

5月きゅうしょくこんだて表



和歌山市立 小倉小学校

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 (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	月	ごはん	○	そばろどんぶり みそしる	とりにく たまご あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん グリンピース はくさい ごぼう もやし あおねぎ	さとう あぶら	
2	火	パン	○	クリームシチュー なつみかんサラダ こどものひのデザート 「こどものひのこんだて」です。こどもたちに にんきのメニュー、シチューにしています。	とりにく ベーコン きゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ なつみかん(かん)	じゃがいも あぶら ゼリー	
3	水	けんぽうきねんび						
4	木	みどりのひ						
5	金	こどものひ						
8	月	ごはん	○	たけのこごはん ミンチカツ うどんじる	あぶらあげ ミンチカツ とりにく わかめ	たけのこ にんじん いんげん えのきたけ あおねぎ	さとう あぶら うどん	
9	火	パン	○	ホットドック やさいスープ パンにフランクフルトとキャベツをじぶんではさんで、 「ホットドック」にさせていただきます!	フランクフルト ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ はくさい	さとう あぶら	
10	水	ごはん	○	いりどり すのもの てづくりふりかけ	とりにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	にんじん いんげん こんにやく つちごぼう きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう	
11	木	パン	○	あげパン やさいのようふうにこみ ほうれんそうとコーンのサラダ きょうは、にんきメニューのあげパンです。ちょうりいんさんが1つつ つくってくれました。とてもおいしいよ!	ぶたにく ソーセージ	たまねぎ にんじん だいこん セロリ キャベツ とうもろこし ほうれんそう	(パン) さとう あぶら じゃがいも さとう	
12	金	ごはん	○	さけのからあげ きりぼしだいこんのふくめに みそしる	さけ とりにく あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん こんにやく いんげん しめじ あおねぎ たまねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら	
15	月	ごはん	○	ホイコーロー ちゅうかスープ	ぶたにく あかみそ かまぼこ	つちしょうが キャベツ こんにやく たまねぎ たけのこ チンゲンサイ にんじん	あぶら ごまあぶら	
16	火	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに あおのりポテトビーンズ だいずには、「はたけのにく」といわれるほど、からだをつくるえいようがふくまれています。あおのりのいいかおりがするよ!	にくだんご だいず あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん あおねぎ しめじ	はるさめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん あぶら	
17	水	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ ひじきのにももの すましじる	しろみざかな みそ ひじき とりにく かまぼこ とうふ	こんにやく にんじん いんげん ほうれんそう	でんぷん・こむぎこ・あぶら・さとう ごま あぶら さとう てまりふ	
18	木	こめこ パン	○	ポークシチュー パインサラダ	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり パイン(かん)	あぶら じゃがいも さとう	
19	金	ごはん	○	かきあげ みそしる	ちくわ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ いんげん もやし あおねぎ	じゃがいも てんぷらこ あぶら さとう	
22	月	ごはん	○	えびカツ きんぴらごぼう みそしる ごぼうには、しょくもつせんいが たくさんふくまれています。おなかのそうじを してくれます。	えびカツ ぶたにく こうやどうふ みそ	つちごぼう にんじん えのきたけ もやし チンゲンサイ	あぶら さとう ごま あぶら	
23	火	えんそくのため きゅうしょくは、ありません。						
24	水	ごはん	○	カレーライス キャベツのあまず	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ レモン きゅうり	あぶら じゃがいも さとう	
25	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 きゅうにゅう	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	
26	金	ごはん	○	くじらのつつたあげ ごまあえ たまねぎのみそしる 「ちさんちしょうのひ」です。きょうのブロッコリーと たまねぎは わかやまして さいばいされたものです。	くじらにく あぶらあげ みそ	つちしょうが にんにく ブロッコリー たまねぎ えのきたけ あおねぎ	さとう でんぷん あぶら ごま さとう	
29	月	ごはん	○	にくじゃが うめサラダ うめサラダの 「うめほし」にふくまれているクエンさんパワーで げんきになりましょう!	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん キャベツ きゅうり うめほし	じゃがいも あぶら さとう さとう	
30	火	パン	○	とりにくのレモンソース ミニトマト コンソメスープ	とりにく ベーコン	レモン ミニトマト キャベツ にんじん いんげん	でんぷん あぶら さとう じゃがいも あぶら	
31	水	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル わかめスープ ナムルはごまあぶらをつかったあえものです。ごまあぶらのかおりでやさいが とてもおいしくなります。	ぶたにく わかめ とうふ	にんにく つちしょうが はくさいキムチ ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん えのきたけ	ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら さとう	

* 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。

今月の井上さんの野菜は、はくさい・たまねぎ

* おはし・マスク・はんかちは、毎日洗って持ってきてきましょう。

・キャベツです。

栄養所要量の基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	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	g	エネルギーの25~30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0