

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	火	パン	○	ホイコーロー フライドポテトコンソメあじ/ ジャム	ぶたにく あかみそ	つちしょうが キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ	あぶら さとう じゃがいも あぶら / ジャム
2	水	たけの ごはん	○	たけのこごはん トンカツ みそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ 	/ キャベツ たまねぎ にんじん あおねぎ	たけのこごはんのもと こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも
「こどものひ」のこんだてです。たけのこにはすくすくしょうぶにそだってほしいというねがいがかめられています。							
3	木				憲法記念日		
4	金				みどりの日		
7	月	ごはん	○	おやこどん ごまあえ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん いんげん あおねぎ はくさい こまつな	あぶらふ さとう さとう しろごま ねりごま
おやこどんはごはんにかけてたべましょう。「あぶらふ」という「ふ」がはいってこくのあるおいしさです。							
8	火	パン	○	やきそば クラッシュゼリー	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん	たまねぎ もやし キャベツ にんじん おうとう(かん) みかん(かん) パイン(かん)	ちゅうかめん あぶら クラッシュゼリー
9	水	ごはん	○	ちくわのてりに ひじきまめ みそしる	ちくわ ひじき だいず あぶらあげ とりにく みそ	いんげん こんにやく にんじん きりぼしだいこん あおねぎ はくさい	あぶら さとう しろごま さとう あぶら じゃがいも
ひじきには、ちをきれいにしてくれるえいようがたくさんふくまれています。							
10	木	パン	○	ハンバーグのトマトソース ポイルキャベツ やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	トマト(かん)たまねぎ しめじ キャベツ にんじん エリンギ チンゲンサイ とうもろこし パセリ	さとう あぶら でんぷん
11	金	ごはん	○	かつおのしょうがじょうゆ おひたし もずくじる	かつお もずく あぶらあげ みそ	つちしょうが おろしにんにく ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう しろごま さとう
かつおは、はるにおいしさかなで、あたまの「のう」のはたらきによいえいようがふくまれています。							
14	月	ごはん	○	ちくぜんに こんぶあえ みそしる	とりにく ちくわ しおこんぶ あつあげ みそ	つちしょうが にんじん いんげん ごぼう こんにやく たけのこ / ちんげんさい きゅうり えのきたけ だいこん こまつな	じゃがいも あぶら さとう
15	火				えんそくのため、きゅうしょくありません。		
16	水	ごはん	○	ほねくのいそべあげ ごもきんぴら たまねぎのみそしる	ほねく あおのり ぶたにく とうふ わかめ みそ	こんにやく ごぼう グリンピース たまねぎ しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう
17	木	米粉パン	○	コーンシチュー わかめサラダ	とりにく ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ	じゃがいも あぶら しろいんげんまめペースト さとう あぶら
18	金	ごはん	○	さけのわふうマリネ みそしる	さけ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さといも まめふ
21	月	ごはん	○	しんじゃがのそぼろに てづくりふりかけ きゅうりのそくせきづけ	とりミンチ ちりめんじゃこ しおきざみこんぶ かつおぶし	つちしょうが いんげん たまねぎ にんじん きゅうり	さとう じゃがいも あぶら しろいりごま さとう あぶら さとう
22	火	パン	○	クリームパスタ やさいのごまドレッシング	カットウイナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく エリンギ しめじ パセリ とうもろこし にんじん キャベツ	スパゲティ オリーブオイル しろいんげんまめペースト しろごま あぶら さとう
クリームパスタにはしろインゲンまめペーストというしょくもつせんいがとれる、すりつぶしたまめがはいっています。							
23	水	ごはん	○	キムタクごはん ナムル ちゅうかスープ	ぶたにく いとかまぼこ	つちしょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん もやし ほうれんそう にんじん たけのこ えのきたけ	ごまあぶら ごまあぶら さとう はるさめ ごまあぶら
24	木	パン	○	ポークビーンズ パインサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん パイン(かん) キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら さとう
25	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ ハリハリづけ すましじる	くじらにく やきかまぼこ	つちしょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ こまつな	さとう でんぷん あぶら さとう ごまあぶら
「ちさんちしょうのひ」です。わかやましてさいばいされた「たまねぎ」と「こまつな」をつかっています。							
28	月	ごはん	○	かきあげ ぶたじる	ちくわ ひじき ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく ごぼう もやし あおねぎ	じゃがいも てんぷらこ さとう あぶら
みそしるはくによっていろいろなあじがたのしめますが、ぶたじるもたくさんのぐざいがうまみをだしにんきのみそしるです。							
29	火	パン	○	カレーうどん やさいサラダ	ぶたにく やきかまぼこ あぶらあげ	たまねぎ あおねぎ キャベツ ほうれんそう	うどん カレールウ さとう あぶら
30	水	ごはん	○	かじょうどうふ たまごスープ かんこくのり	ぶたにく あつあげ いとかまぼこ たまご とりにく かんこくのり	にんにく にんじん ほしいたけ しろねぎ にとこんにやく えのきたけ しめじ チンゲンサイ ニラ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん
かじょうどうふはちゅうかりょうりで、かていでつくられるとうふのいためものことです。							
31	木	パン	○	フィッシュバーガー コンソメスープ・ミニトマト	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 セロリ/ ミニトマト	あぶら タルタルソース あぶら じゃがいも
献立の野菜は、天候等により変更することがあります。							

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%以下	2.5g以下	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