

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ものとなる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにからだのつよさをととのえるものとなる (きいろのたべもの)
1	水	そくいのひ					
2	木	こくみのきゅうじつ					
3	金	けんぼうきねんび					
6	月	ふりかえきゅうじつ					
7	火	パン	○	ホットドック やさいスープ	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 こまつな	さとう あぶら
				パンに、フランクフルトとキャベツをはさんで、ホットドックにして食べましょう！			
8	水	ごはん	○	ちくわのいそべあげ すのもの みそしる	ちくわ あおのり あつあげ みそ	もやし きゅうり はくさい えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも
				マカロニグラタン やさいのごまドレッシング いちごジャム	とりにく こなチーズ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ ほうれんそう	マカロニ あぶら ごま さとう あぶら いちごジャム
9	木	パン	○				
10	金	ごはん	○	かきあげ ぶたじる	ちくわ ひじき ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく もやし ごぼう あおねぎ	じゃがいも てんぷらこ あぶら さとう
				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 たまご とりにく かんこくのり	にんにく にんじん ほししいたけ しろねぎ いとこんにゃく えのきたけ チンゲンサイ にら	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん
5年生社会見学				“家常豆腐”は、中国の家庭でよく食べられる豆腐料理です。 “マーボー豆腐”に似ていますが、豆腐ではなく、厚揚げを使うのがとくちょうです。			
14	火	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん) ヨーグルト	たまねぎ キャベツ にんじん もも(かん) パイナップル(かん) みかん(かん)	やきそばめん あぶら さとう
				とりにくのうめずあげ ごまあえ みそしる	とりにく とうふ わかめ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう
16	木	こめこパン	○	にくだんごとキャベツのスープに カリカリごぼう	にくだんご	キャベツ にんじん しょうが あおねぎ しめじ ごぼう	はるさめ さとう でんぷん あぶら さとう ごま
17	金	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ はりはりづけ けんちんじる	しろみざかな みそ とうふ あぶらあげ	きりぼしだいこん きゅうり ごぼう こんにゃく あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう さといも
				ホイコーロー もずくスープ	ぶたにく あかみそ もずく かまぼこ	しょうが キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ エリンギ たけのこ ちんげんさい もやし	あぶら さとう
21	火	えんそく					
22	水	ごはん	○	ししゃものからあげ ひじきのにもの みそしる	ししゃも ひじき とりにく あぶらあげ みそ	こんにゃく たけのこ いんげん にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも
				ポークビーンズ こまつなサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん こまつな にんじん とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう
24	金	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル ちゅうかスープ	ぶたにく かまぼこ	しょうが しろねぎ はくさいキムチ もやし ほうれんそう にんじん チンゲンサイ たまねぎ	(ごはん) さとう ごまあぶら ごまあぶら さとう はるさめ ごまあぶら
				ちくげんに ゆかりあえ てづくりふりかけ	とりにく ちくわ だいず じゃこ しおこんぶ かつおぶし	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん もやし あかじそ	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう
28	火	パン	○	スタミナラーメン フライビーンズ	ぶたにく やきぶた だいず	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん あおねぎ	ちゅうかめん あぶら ラーゆ でんぷん あぶら さとう
				ハヤシライス パインサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ トマト(かん) キャベツ きゅうり パイナップル(かん)	あぶら さとう
30	木	パン	○	てりやきハンバーグ こふきいも オニオンスープ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	さとう でんぷん じゃがいも あぶら
				サケのわふうマリネ みそしる	サケ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん こまつな 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
“地産地消の日のこんだて”です。ピーマンとだいこんが和歌山市内産です。							

* 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。

* 31日(金)は「地産地消の日のこんだて」です。

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 2.5g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 μg RE	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	20	5.0