

5月きゅうしょくこんだて表

和歌山市立 岡崎 小学校

【きゅうにゆうは、あかのたべもの 主食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)	おもにからだのちようしをとのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからのもどになる (きいろのたべもの)
1	水	キャロットピラフ	○	とりにくのからあげ ぐだくさんスープ かしわもち	とりにく ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ	こむぎこ あぶら じゃがいも かしわもち
こどもの白のこんだてです。かしわもちには、こどもが丈夫に育つようにとの願いがこめられています。							
2	木	パン	○	しろみざかなのあまずあんかけ ミニトマト / ジャム	しろみざかな	たまねぎ にんじん ほししいたけ ビーマン たけのこ ミニトマト	さとう あぶら でんぷん こむぎこ / ジャム
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	○	ミートスパゲティ / チーズ グリーンサラダ	ぶたにく きゅうにく / チーズ	しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ きゅうり	スパゲティ オリーブオイル さとう ごま
チーズには色々なしゃるいがありますが、給食ではプロセスチーズがよくできます。							
8	水	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき かきたまじる うめぼし	ぶたにく たまご	しょうが たまねぎ ビーマン エリンギ ほうれんそう にんじん あおねぎ うめぼし	あぶら でんぷん パンこ
9	木	パン	○	はつぼうさい あげシュウマイ	ぶたにく イカ うずらたまご シュウマイ	しょうが チンゲンサイ はくさい たまねぎ ほししいたけ たけのこ あおねぎ にんじん	あぶら でんぷん あぶら
10	金	ごはん	○	にくじゃが こんぶあえ じゃこのきんぴら	きゅうにく しおこんぶ ちりめんじゃこ	にんじん こんにやく たまねぎ インゲン キャベツ	あぶら さとう じゃがいも さとう
13	月	ごはん	○	わふうハンバーグ こふきいも もずくじる	ハンバーグ もずく とうふ	だいこん しょうが あおねぎ たまねぎ えのきたけ	さとう でんぷん じゃがいも
ハンバーグにかかっているソースは大根おろしが入った、わふう味のソースです。							
14	火	パン	○	エビのチリソース やさいのあまず はるさめスープ	エビフリッター とりにく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	あぶら さとう さとう はるさめ ごまあぶら
15	水	ごはん	○	くじらのたつたあげ すのもの みそしる	くじら わかめ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく きゅうり えのきたけ たまねぎ あおねぎ	あぶら さとう でんぷん さとう じゃがいも
16	木	パン	○	ごもくうどん チンゲンサイとあつあげのいためもの マーガリン	とりにく かまぼこ あぶらあげ うずらたまご あつあげ	ほししいたけ あおねぎ チンゲンサイ にんじん しょうが しめじ	うどん あぶら さとう でんぷん マーガリン
17	金	ごはん	○	いりどり あえもの / ごまこんぶ	とりにく ちくわ / ごまこんぶ	ごぼう こんにやく にんじん インゲン もやし ビーマン	さといも さとう あぶら さとう
つくだにのごまこんぶには、てつぶんがたくさんふくまれています。							
20	月	ごはん	○	ひじきまめ フランクフルトのトマトソース おかかあえ	ひじき あぶらあげ とりにく だいず フランクフルト かつおぶし	こんにやく にんじん こまつな キャベツ	あぶら さとう さとう あぶら さとう
21	火	パン	○	ちくわの手ロリアンあげ ごぼうサラダ キャベツスープ	ちくわ チーズ ベーコン	ごぼう とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん インゲン	こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも
22	水	ごはん	○	ごもくきんぴら ししゃものからあげ やさいのごまドレッシングあえ	ぶたにく かまぼこ ししゃも	こんにやく にんじん ごぼう インゲン キャベツ ほうれんそう	あぶら さとう こむぎこ あぶら ごま さとう あぶら
23	木	セサミパン	○	クリームシチュー コールスローサラダ	とりにく きゅうにゆう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	あぶら じゃがいも マヨネーズ
24	金			遠足			
27	月	ごはん	○	きゅうにくとこんさいのいためもの そうめんじる	きゅうにく かまぼこ あぶらあげ	しょうが れんこん ごぼう にんじん グリンピース ほししいたけ あおねぎ たまねぎ	さとう あぶら そうめん てまりふ
28	火	パン	○	やさきそば ミックスフルーツ	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん)	にんじん キャベツ たまねぎ みかん(かん)おうとう(かん)パイン(かん)	ちゅうかめん あぶら ナタデココ さとう
29	水	ごはん	○	さけのごまふうみあげ じゃがもちじる	さけ とりにく あぶらあげ	たまねぎ チンゲンサイ ごぼう にんじん あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがもち
いもの中で特にビタミンCが多いのがじゃがいもです。							
30	木	パン	○	マーボーはるさめ ナムル	とうふ とりにく あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ もやし ほうれんそう	はるさめ ごまあぶら でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら
31	金	げんまいごはん	○	カレーライス わかめサラダ ふくじんづけ	ぶたにく スキムミルク わかめ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし きゅうり ふくじんづけ	じゃがいも あぶら さとう

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの30%以下	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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	661	24.7	26.8	2.3	327	82	2.3	2.8	205	0.69	0.61	24	4.0