

5月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立岡崎 小学校

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)	おもにからだのしょうしをとのえる (みどりのたべもの)	おもにからだのしょうしをとのえる (きいろのたべもの)
1	木	パン	○	キャベツのペペロンチーノ わかめサラダ チーズ	ベーコン わかめ チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ もやし とうもろこし	スパゲティ クッキングオイル さとう
5月のきゅうしょくもくじょうは、「 結核のしごとをてげよう 」です。							
2	金	たけのこご飯	○	しろみずかなのごまみそだれ おひたし すましじる	しろみずかな みそ わかめ かまぼこ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ みつば	でんぱん こむぎ さとう さとう ふ
こどもの目のこんだてです。こどもがすこやかに成長するのをわがてお祝いいたします。							
5	月			こ だ も の 目			
6	火			ふ り か え 休 日			
7	水	ごはん	○	カレーライス グリーンサラダ	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら さとう ごま
たまねぎには、血液をサラサラにする働きがみくまれています。							
8	木	パン	○	はるまき ナムル もずくスープ	はるまき もずく つくね	ほうれんそう もやし にんじん ほししいたけ チンゲンサイ たけのこ	あぶら さとう ごまあぶら
はるまきは中華料理で、もともと立派なごちそうがでたやさいをきいてつくられていました。							
9	金	ごはん	○	ししゃものからあげ はりはりあえ みそしる	ししゃも とうふ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ あおなづき	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも
はりはりあえとは、きりぼしだいこんをかんたんに切る音が「はりはり」と聞こえたことからつけられた名前です。							
12	月	ごはん	○	そぼろに すみそあえ じゃこのふりかけ	ぎゅうにく ぶたにく わかめ しろみそ ちりめんじゃこ	つちしょうが にんじん グリンピース きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう
きゅうりとわかめのすきとあえはしろうみそのだやさいい味がします。							
13	火	パン	○	ポークビーンズ コールスローサラダ ジャム	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん インゲン トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし	あぶら じゃがいも さとう フレンチドレッシング りんごジャム
14	水	ごはん	○	ちくわのてんぷら ごもくきんぴら こんぶあえ	ちくわ ぶたにく あぶらあげ しおこんぶ	ごぼう こんにゃく にんじん インゲン きゅうり	あぶら こむぎこ あぶら さとう
こんぶのうま味成分はグルタミン酸です。たんぱく質であえるだけでおいしいあえものができます。							
15	木	パン	○	スパイシーチキン やさしいごまドレッシング コンソメスープ	とりにく ベーコン	キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん とうもろこし	こむぎこ あぶら ごま さとう あぶら じゃがいも
カレー粉をからあげにまぜて、スパイシー味のとりにくのからあげにしました。							
16	金	夜ごはん	○	ブルコギ ふわふわちゅうかスープ	ぎゅうにく たまご ぶたにく	たまねぎ ビーマン エリンギ にんにく もやし ほうれんそう ほししいたけ にんじん	あぶら ごまあぶら さとう ほうろく ごま パンこ
地産地消の日のこんだてです。たまねぎ、ピーマンは和歌山市内産のものです。							
19	月	ごはん	○	フランクフルトのトマトソース ひじきまめ おかかあえ	フランクフルト ひじき あぶらあげ とりにく だいず かつおぶし	こんにゃく にんじん こまつな もやし	あぶら さとう あぶら さとう さとう
ひじきには、元気を血液をつくる働きがみくまわれています。							
20	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 ヨーグルト かんてん	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん)おうとう(かん)パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら ナタデココ さとう
かんてんはてんくさという海草からつくられます。							
21	水	ごはん	○	さけのなんばんづけ みそしる きくらげのり	さけ とうふ あぶらあげ みそ きくらげのり	たまねぎ にんじん ビーマン こまつな しめじ あおなづき	でんぱん こむぎこ さとう あぶら じゃがいも
きくらげは色のこのまがみです。ほかやしゃくもつせんいがみくまわれています。							
22	木	セサミパン	○	ビーフシチュー れんこんサラダ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん グリンピース れんこん きゅうり	あぶら じゃがいも ごま さとう あぶら
23	金			春の遠足			
26	月	ごはん	○	ちくげんに さわやかあえ	とりにく ちくわ だいず	つちしょうが にんじん インゲン こんにゃく ごぼう こまつな キャベツ とうもろこし レモンかじゅう	じゃがいも あぶら さとう さとう
ちくげんににだいずをいれています。だいずには、たんぱく質のほかに骨粗鬆症を予防するイソフラボンがみくまわれています。							
27	火	パン	○	ハンバーグのトマトソース やさしいスープ	ハンバーグ ベーコン	トマト(かん)ブルーベリーペースト たまねぎ セロリ ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう あぶら でんぱん じゃがいも
28	水	ごはん	○	ホイコーロー ひじきサラダ	ぶたにく あかみそ ひじき	つちしょうが キャベツ たけのこ こんにゃく にんじん しらね チンゲンサイ	さとう あぶら はるまき さとう ごまあぶら
ぶたにくとたけのこのキャベツをつかったホイコーロー、あじつ汁のみそだれ、あかみそとデンプンでメンチカツをつきます。							
29	木	パン	○	フィッシュドッグ ミネストローネ	しろみずかなフライ ウイナーソーセージ	キャベツ たまねぎ セロリ トマトピューレ	あぶら タルタルソース じゃがいも しょういんげんまめ マカロニ
切り目のはいったコッペパンにしろみずかなフライとキャベツをはさんで、タルタルソースをかけていただきます。							
30	金	玄米ご飯	○	ぶたにくのバーベキューソース うめサラダ そうめんじる	ぶたにく あぶらあげ	つちしょうが にんにく りんごピューレ レモンかじゅう もやし きゅうり ばいにく たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ	こむぎこ でんぱん さとう あぶら さとう そうめん

* 献立に使用する食材は、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 25%~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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0