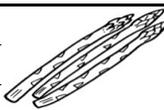


5月きゅうしょくこんだて表

和歌山市立
ぎゅうにゅうはあかのたべもの

小学校 B-6ブロック
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 (あかいのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからのもとなる (きいろのたべもの)
7	火	パン	○	ブラウンシチュー やさいのごまドレッシング	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ いんげん キャベツ ほうれんそう	じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら
8	水	ごはん	○	ししゃものからあげ こんぶあえ みそしる	ししゃも こんぶ とうふ あぶらあげ みそ	もやし にんじん たまねぎ こまつな ほしいたけ	でんぶん あぶら
9	木	パン	○	フランクフルト アスパラガスのカレーソテー コーンスープ	フランクフルト ぎゅうにゅう 	アスパラガス キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	あぶら あぶら あぶら
アスパラガスは春が旬です。日本ではグリーンアスパラガスを食べますが、ヨーロッパではホワイトアスパラガスが人気です。							
10	金	わかめ ごはん	○	ごもくうどん チンゲンサイとあつあげのいためもの	とりにく かまぼこ あぶらあげ うずらたまご あつあげ	ほしいたけ あおねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ しょうが	うどん あぶら さとう でんぶん
13	月	ごはん	○	マーボー豆腐 はるさめサラダ	とうふ ぶたにく はちようみそ みそ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり とうもろこし	あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら
14	火	パン	○	とりにくのレモンソース ゆかりあえ キャベツのスープ	とりにく ベーコン	レモンかじゅう きゅうり ゆかりこ キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	でんぶん あぶら さとう
15	水	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ おひたし すましじる	ホキ みそ わかめ かまぼこ	こまつな にんじん キャベツ えのきたけ たまねぎ みつば	でんぶん あぶら さとう ごま さとう
16	木	こめこ パン	○	キャベツのペペロンチーノ ほうれんそうサラダ チーズ	ベーコン チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう とうもろこし もやし	スパゲティ オリーブあぶら さとう
17	金	ごはん	○	おやかどん おかかあえ	とりにく たまご あぶらあげ まぐろけずりぶし	たまねぎ にんじん あおねぎ もやし ほうれんそう	さとう さとう
20	月	ごはん	○	ホイコーロ ひじきサラダ	ぶたにく はちようみそ ひじき	しょうが キャベツ たけのこ こんにやく にんじん しろねぎ チンゲンサイ とうもろこし	さとう あぶら さとう ごまあぶら
21	火	パン	○	ハンバーグのトマトソース こふきいも やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	トマト(かん) ブルーンペースト たまねぎ キャベツ にんじん いんげん	あぶら さとう でんぶん じゃがいも
22	水	ごはん	○	ほねくのいそべあげ うめサラダ かきたまじる	ほねく あおのり たまご とうふ	こまつな もやし ばいにく えのきたけ みつば	こむぎこ あぶら さとう でんぶん
23	木	パン	○	ぶたにくのパーベキューソース ポイルキャベツ パスタスープ	ぶたにく 	しょうが にんにく りんごピューレ レモンかじゅう キャベツ たまねぎ こまつな にんじん	でんぶん あぶら さとう しろいんげんまめ マカロニ
24	金	ごはん	○	ちくぜんに すのもの スクールフィッシュ	とりにく ちくわ わかめ スクールフィッシュ	しょうが にんじん こんにやく ごぼう いんげん たけのこ キャベツ	さといも あぶら さとう さとう
地産地消の日の献立です。キャベツが和歌山市内の野菜です。旬を味わいましょう。							
27	月	ごはん	○	じゃがいものそぼろに ハリハリづけ	ぎゅうにく ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん いんげん きりぼしだいこん きゅうり	じゃがいも あぶら さとう でんぶん さとう
28	火	パン	○	やきそば わかめサラダ	ぶたにく ちくわ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら
29	水	ごはん	○	さばのなんばんづけ ひじきのにもの みそしる	さば ひじき あぶらあげ とりにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン こんにやく えのきたけ あおねぎ	でんぶん あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも
30	木	パン	○	はるまき ナムル ちゅうかスープ	はるまき ぶたにく とうふ	もやし こまつな にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ いら	あぶら さとう ごまあぶら ごま
31	金	ごはん	○	カレーライス フルーツヨーグルト	ぎゅうにく かんてん(かん) ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん いんげん みかん(かん) パイン(かん)	じゃがいも あぶら ナタデココ さとう

* 材料の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

栄養所要 量の基準	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 2.0g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
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上

