

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 (あかいろのたべもの) | 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 | ○ | おやこどん 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 ベーコン | 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 |

