

# 5 月 きゅうしょくこんだて表

A-2ブロック

和歌山市立四箇郷小学校

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 (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
1	月	パン	○	ミートサンドパン はるやさいスープ 	ぶたにく とりにく だいず ベーコン	たまねぎ たまねぎ にんじん キャベツ グリーンアスパラガス	あぶら パンこ さとう
2	火	ごはん	○	たけのこごはん  いかのてんぷら すましじる	あぶらあげ  いかのてんぷら わかめ かまぼこ	たけのこ にんじん こんにゃく いんげん こまつな えのきたけ	さとう あぶら い
「こどもの日の献立」です。旬のたけのこは、すくすくとまっすぐ育つことから端午の節句に食べられるようになりました。							
3	水	 <b>憲法記念日</b> 					
4	木	<b>みどりの日</b>					
5	金	<b>こどもの日</b>					
8	月	パン	○	チキンカツ ポイルキャベツ ミネストローネ	とりにく ベーコン	キャベツ エリンギ たまねぎ いんげん トマト(かん)	こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも
9	火	ごはん	○	さばのこうみだれ ごまあえ みそじる	さば とうふ あぶらあげ みそ	しょうが あおねぎ もやし こまつな だいこん たまねぎ にんじん しめじ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう ごま
10	水	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに フライビーンズ	にくだんご だいず	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	でんぷん あぶら さとう
11	木	ごはん	○	きざみうどん きんぴらごぼう	とりにく あぶらあげ かまぼこ ぶたにく	あおねぎ ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	うどん あぶら さとう ごま
12	金	ごはん	○	マーボーあつあげ  パンサンスー	ぶたにく あつあげ あかだしみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら
地産地消の日の献立です。たまねぎは、和歌山市で栽培されたものです。							
15	月	パン	○	クリームシチュー パインサラダ	とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ パイナップル(かん)	じゃがいも あぶら さとう
16	火	<b>春の遠足</b>					
17	水	こめこ パン	○	とりにくとやさいのケチャップに ツナサラダ	とりにく ツナ	いんげん たまねぎ にんじん しめじ キャベツ こまつな	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま
18	木	ごはん	○	ちゅうかどん しろみざかなのチリソース	ぶたにく あつあげ うずらたまご ホキ	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ たけのこ ほしいたけ しょうが たまねぎ しろねぎ にんにく	ごまあぶら でんぷん でんぷん あぶら さとう
19	金	ごはん	○	おろしハンバーグ はりはりづけ にゅうめんじる	ハンバーグ かまぼこ あぶらあげ みそ	だいこん きりぼしだいこん こまつな にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ	さとう でんぷん あぶら さとう そうめん
22	月	パン	○	やきそば クラッシュゼリー	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん	キャベツ たまねぎ にんじん おうとう(かん) みかん(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら あまなつゼリー
23	火	ごはん	○	かしわのすきやきに ゆかりあえ	とりにく とうふ	たまねぎ はくさい にんじん いとこんにゃく しめじ しろねぎ もやし あかしそ	あぶら い さとう
24	水	パン	○	しろみざかなフライ ポイルキャベツ コンソメスープ	しろみざかなフライ とりにく	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ とうもろこし	あぶら さとう
25	木	ごはん	○	ぶたキムチいため わかめスープ	ぶたにく わかめ かまぼこ とうふ	しょうが はくさいキムチ たまねぎ いら もやし にんじん えのきたけ	ごまあぶら さとう ごま
26	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのふくめに みそじる	ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん ほしいたけ にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう じゃがいも
29	月	パン	○	ぶたにくのバーベキューソース マカロニスープ	ぶたにく とりにく	しょうが にんにく りんご レモンかじゅう たまねぎ にんじん スッキーニ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう マカロニ じゃがいも
スキニーニは和歌山市の畑で育ちました。							
30	火	ごはん	○	わかやまラーメン ひじきサラダ 	ぶたにく ひじき	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ こまつな にんじん	ちゅうかめん さとう ごま
31	水	パン	○	キーマカレー コーンサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト(かん) キャベツ とうもろこし	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。

学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	650	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	2.0g未満	mg 350	mg 50	mg 3.0	mg 2.0	μgRAE 200	mg 0.40	mg 0.40	mg 25	g 4.5以上