

5 月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立四箇郷小学校 A-2ブロック

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものになる(あか のたべもの)	ぎゅうにゆうは、あかのたべもの おもにからだのちようしをとどのえるも とになる(みどりのたべもの)	パン・ごはんはきいろのたべもの おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	
1	水	パン	○	とりにくのレモンソース オニオンスープ	とりにく ベーコン	レモンかじゅう たまねぎ にんじん チンゲンサイ	でんぶん あぶら さとう	
2	木	ごはん	○	ぶたキムチ ちゅうかスープ	ぶたにく とうふ	しょうが はくさいキムチ たまねぎ たら キャベツ ほししいたけ にんじん もやし あおねぎ	あぶら さとう ごまあぶら ごま ごまあぶら	
3	金	けんぽうきねんび 憲法記念日						
6	月	ふりかえきゅうじつ 振替休日						
7	火	ごはん	○	たけのごはん 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 こんにやく えだまめ こまつな えのきたけ	(ごはん) さとう あぶら ふ	
「こどもの日の献立」です。こどもの日には、こどもがすくすく健康に育つようにと願いが込められています。								
8	水	パン	○	ペンネのミートソース ほうれんそうとコーンのサラダ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン ほうれんそう キャベツ とうもろこし	ペンネ さとう オリーブオイル さとう オリーブオイル	
9	木	ごはん	○	かつおのみそだれ こんぶあえ すましじる	かつお みそ しおこんぶ とりにく とうふ	しょうが にんにく チンゲンサイ もやし にんじん えのきたけ たまねぎ きぬさや	でんぶん あぶら さとう	
10	金	ごはん	○	カレーライス キャベツのあまず	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	あぶら じゃがいも さとう ごま	
ちきんちしょう ひ わかやまし しゅうかく 「地産地消の日」です。和歌山市で収穫したたまねぎとキャベツを使っています。								
13	月	パン	○	チリドッグ キャベツソテー コンソメスープ	フランクフルト ベーコン	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん いんげん	あぶら じゃがいも あぶら	
14	火	ごはん	○	ぶたどん みそしる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく あおねぎ えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう じゃがいも	
15	水	春(はる)の遠足(えんそく)						
16	木	ごはん	○	はっぼうさい あげぎょうぎ	ぶたにく ぎょうぎ	しょうが チンゲンサイ たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん キャベツ もやし	ごまあぶら でんぶん あぶら	
17	金	ごはん	○	さばのこうみあげ みそしる	さば とうふ あぶらあげ みそ	しょうが あおねぎ だいこん たまねぎ にんじん しめじ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう	
20	月	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	さとう でんぶん じゃがいも	
21	火	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ もやしのゆかりあえ むらくもじる	ホキ みそ とりにく たまご	もやし あかしそ たまねぎ にんじん しろねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら ごま さとう でんぶん	
むらくもじろ 「群雲汁」は溶き流した卵が汁の中にくわがり、それが空に群がった雲のように見えることから名付けられました。								
22	水	パン	○	クリームシチュー やさいのごまドレッシング	とりにく ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ こまつな とうもろこし	じゃがいも あぶら あぶら さとう ごま	
23	木	ごはん	○	ちくぜんに ひじきサラダ	とりにく ちくわ ひじき ハム	しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにやく こまつな きゅうり にんじん	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま	
24	金	ごはん	○	マーボーはるさめ ちゅうかあえ	とうふ ぶたにく あかだしみそ あぶらあげ	たまねぎ しょうが にんじん あおねぎ ほししいたけ もやし ほうれんそう	はるさめ ごまあぶら さとう ごまあぶら	
27	月	パン	○	しろみざかなフライ ノンエッグタルタルソース ミネストローネ	しろみざかなフライ ベーコン だいず	たまねぎ にんじん パセリ たくあん レモンかじゅう キャベツ たまねぎ にんじん セロリ トマト(かん)	あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも マカロニ さとう	
28	火	ごはん	○	ビビンバ はるさめスープ	ぶたにく とりにく	しょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな ほししいたけ もやし にんじん たけのこ あおねぎ	あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ	
29	水	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに フライドポテト	にくだんご	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	じゃがいも あぶら	
30	木	わかめ ごはん	○	わかめごはん きざみうどん ごまあえ	わかめ とりにく あぶらあげ かまぼこ	ほししいたけ あおねぎ もやし ほうれんそう にんじん	(ごはん) うどん さとう ごま	
31	金	ごはん	○	にくじゃが はりはりづけ	ぶたにく	つちしょうが こんにやく たまねぎ にんじん いんげん こまつな きりぼしだいこん にんじん	じゃがいも さとう 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 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 μgRAE	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	25	4.5以上