

5 月 きゅうしょくこんだて表

A2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ものとなる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものとなる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
1	木	ごはん	○	ぶたキムチ ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく	しょうが はくさいキムチ たまねぎ ニラ 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
2	金	ごはん	○	たけのこごはん コロケ すましじる	あぶらあげ コロケ 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	さとう あぶら ふ
「こどもの日の献立」です。たけのこごはんのたけのこは和歌山の山でとれたたけのこです。							
7	水	パン	○	ハンバーグのデミグラスソース こふきいも コーンポタージュスープ	ハンバーグ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	あぶら さとう じゃがいも
8	水	ごはん	○	かしわのすきやきに はりはりづけ	とりにく とうふ	たまねぎ はくさい にんじん しめじ しろねぎ いとこんにやく きゅうり きりぼしだいこん	あぶら ふ さとう さとう
9	金	ごはん	○	ビビンバ ビーフンスープ	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 もやし チンゲンサイ はくさい にんじん ほししいたけ	あぶら ごま さとう ごまあぶら ビーフン ごまあぶら
「地産地消の日の献立」です。キャベツは、和歌山市で栽培、収穫されたものです。							
12	月			遠足			
13	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 あおねぎ いとこんにやく えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう でんぷん じゃがいも
14	水	こめこパン	○	とりにくのレモンソース ポイルキャベツ やさいスープ	とりにく ベーコン	レモンかじゅう キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ	でんぷん あぶら さとう
15	木	ごはん	○	マーボーはるさめ あぶらあげともやしのサラダ	とうふ ぶたにく あかみそ 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
16	金	ごはん	○	さばのこうみあげ むらくもじる	さば とりにく たまご	しょうが あおねぎ たまねぎ にんじん しろねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう でんぷん
19	月	パン	○	スパゲッティナポリタン ツナサラダ	ウインナー ツナ	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ もやし	スパゲッティ オリーブあぶら さとう さとう
20	火	ごはん	○	はっぼうさい あげぎょうざ	ぶたにく かまぼこ ぎょうざ	しょうが たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんじん キャベツ もやし たけのこ	ごまあぶら でんぷん あぶら
21	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 ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ 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
22	木	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 わかたけじる	ホキ みそ わかめ とうふ とりにく	もやし あかしそ たけのこ ほししいたけ	でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう
23	金	ごはん	○	ちくぜんに ひじきのサラダ	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	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま
26	月	パン	○	チリドッグ コンソメスープ	フランクフルト ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも あぶら
27	火	ごはん	○	カレーライス フルーツヨーグルト	ぶたにく かんてん ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん おうとう (かん) みかん (かん) バインアップル (かん)	あぶら じゃがいも さとう
28	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 にんじん たまねぎ しめじ	でんぷん あぶら さとう
29	木	ごはん	○	かやくうどん あつあげとやさいのあんかけ	とりにく かまぼこ あつあげ ぶたにく	しょうが あおねぎ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ	うどん あぶら さとう でんぷん
30	金	ごはん	○	ほねくのいそべあげ こんぶあえ みそしる	ほねく あおのり しおこんぶ とりにく とうふ みそ	チンゲンサイ キャベツ えのきたけ たまねぎ にんじん あおねぎ	こむぎこ あぶら

* 献立に使用する野菜は、天候等で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