

5 月 きゅうしょくこんだてひょう

A-2ブロック

和歌山市立四箇郷小学校

きゅうにゆうは、あかいのたべもの 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 (あかいのたべもの)	おもにからだのちよ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となる (きいろのたべもの)
1	金	ごはん	○	とりにくのレモンソース	とりにく	レモンかじゅう	でんぷん あぶら さとう
				わかたけじる	わかめ どうふ	たけのこ ほししいたけ にんじん	
				かしわもち			かしわもち
「こどもの日の献立」です。たけのこは春が旬であることと、成長が早いので、それにちなんでみなさんが健康に成長するように献立に入れています。							
4	月	みどりのひ					
5	火	こどものひ					
6	水	ふりかえきゅうじつ					
7	木	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも あぶら
				パインサラダ		キャベツ パインアップル(かん)	さとう
8	金	ごはん	○	マーボーあつあげ	ぶたにく あつあげ あかみそ	つちしょうが にんにく ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ	さとう ごまあぶら でんぷん
				あげぎょうざ	ぎょうざ		あぶら
地産地消の日の献立です。ピーマンが和歌山市で収穫された野菜です。							
11	月	パン	○	わふうスパゲッティ	ベーコン きざみのり	たまねぎ しめじ ほうれんそう にんにく	スパゲッティ あぶら ごまあぶら
				ツナサラダ	ツナ	にんじん チンゲンサイ キャベツ	ごま さとう
12	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおりの		こむぎこ あぶら
				ごまあえ		もやし にんじん こまつな	ねりごま ごま さとう
				みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ あおねぎ	じゃがいも
13	水	こめこ パン	○	ぶたにくのかりんあげ	ぶたにく	つちしょうが	でんぷん あぶら さとう ごま
				こんにやくサラダ		こんにやく もやし きゅうり	さとう ごまあぶら
				しんキャベツのスープ	ベーコン	しんキャベツ しめじ とうもろこし	
14	木	ごはん	○	キムチチャーハン	ぶたにく	にんにく つちしょうが はくさいキムチ	ごまあぶら ごま さとう
				ナムル		もやし にんじん	ごま ごまあぶら さとう
				フォーガー	とりにく	こまつな しろねぎ えのきたけ	ピーマン さとう ごまあぶら
フォーガーはベトナムで食べられている米粉を使った麺(フォー)と鶏肉(ガー)を使った家庭料理です。							
15	金	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん こんにやく いんげん	じゃがいも さとう あぶら
				すのもの	わかめ	きゅうり もやし	さとう
18	月	パン	○	とりにくのトマトに	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん いんげん トマト	じゃがいも マカロニ さとう
				フライビーンズ	だいず		でんぷん あぶら さとう
19	火	ごはん	○	みそラーメン	ぶたにく あかみそ みそ	にんにく キャベツ こまつな もやし あおねぎ	ちゅうかさば あぶら
				ハリハリサラダ		きゅうり きりぼしだいこん にんじん	さとう
20	水	パン	○	フランクフルト	フランクフルト		あぶら さとう
				キャベツソテー		キャベツ こまつな とうもろこし にんにく	あぶら
				ポタージュスープ	ベーコン やさいミックスボール きゅうにゆう	たまねぎ パセリ	じゃがいも しろいんげんまめ
21	木	ごはん	○	おやこどん	とりにく たまご	たまねぎ にんじん いんげん あおねぎ	あぶらふ さとう
				あぶらあげともやしのサラダ	あぶらあげ	もやし こまつな	ごま さとう
22	金	春の遠足					
25	月	パン	○	ミートサンドパン	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ	パンこ さとう あぶら
				コンソメスープ	ベーコン	チンゲンサイ にんじん えのきたけ パセリ	
				キャンディーチーズ	チーズ		
26	火	ゆかり ごはん	○	ゆかりごはん		あかしそ	(ごはん)
				ごもくうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ほししいたけ あおねぎ	うどん
				ひじきに	ひじき あぶらあげ ちくわ	いんげん にんじん	さとう
27	水	パン	○	クリームシチュー	とりにく きゅうにゆう	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも あぶら
				バリバリサラダ		キャベツ ほうれんそう とうもろこし	コーンフレーク さとう あぶら
28	木	ごはん	○	こうやどうふのたまごとし	こうやどうふ とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん あおねぎ	さとう
				ばいにくあえ	かつおぶし	きりぼしだいこん きゅうり にんじん こまつな ばいにく	さとう
29	金	ごはん	○	キャベツいりつくねのてりやきソース	キャベツいりつくね		あぶら さとう でんぷん
				ごもくきんぴら	ぶたにく	ごぼう にんじん いんげん	あぶら さとう ごま
				すましじる	とうふ かまぼこ	えのきたけ あおねぎ	

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

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