

5月



きゅうしょくこんだて表

児童数

わ か や ま し り つ し ん 小 学 校 A-3 ブ ロ ッ ク
和歌山市立新南小学校 A-3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 (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちから のものになる(きいろのた)
1	木	ごはん	○	たけのこごはん ちくわのいそあげ すましじる かしわもち	あぶらあげ ちくわ あおのり とうふ かまぼこ	たけのこ にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ あおねぎ	さとう こむぎこ あぶら かしわもち
かしわもちには「家族が増えて元気でいられるように」という願い、たけのこには「竹のようにすくすく成長するように」という願い！							
2	金	パン	○	クリームシチュー イタリアンサラダ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう こまつな とうもろこし	じゃがいも あぶら しろごま さとう オリーブオイル
7	水	パン	○	フィッシュバーガー はるやさいのスープ	しろみざかなフライ ベーコン	キャベツ しんたまねぎ にんじん	あぶら タルタルソース しんじゃがいも
8	木	ごはん	○	ハヤシライス グリーンサラダ	ぎゅうにく	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ こまつな	あぶら さとう
9	金	パン	○	みそラーメン ちゅうかあえ	ぶたにく やきぶた みそ あかみそ	もやし たまねぎ にんじん キャベツ あおねぎ だいこん にんじん とうもろこし	ちゅうかめん さとう ごまあぶら
地産地消の日のこんだてです。たまねぎ・キャベツ・あおねぎ・だいこんが、和歌山市産です。							
12	月	ごはん	○	しんじゃがのそぼろに きゅうりもみ てづくりふりかけ	とりひきにく ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	つちしょうが グリーンピース たまねぎ にんじん きゅうり	じゃがいも さとう さとう しろごま さとう
春にとれるじゃがいもは「新じゃがいも」といって、皮までやわらかいです。サラダや煮ものにすると、とてもおいしいよ。							
13	火	ごはん	○	いりこなめし えんどうまめとこうやどうふのたまごとし ごまあえ	いりこなめしのもと こうやどうふ たまご ちくわ	にんじん たまねぎ うすいえんどう キャベツ もやし	さとう しろごま さとう
「うすいえんどう」は「乾揚げうすい」ともよばれ、和歌山県でたくさんとれます。さやの中の大きくなった豆だけを食べます。甘くてホクホクしているよ。							
14	水	パン	○	ツナの Pasta アスパラサラダ	ベーコン ツナ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト アスパラガス とうもろこし キャベツ	パンネ オリーブオイル マヨネーズ
アスパラガスは、春が旬の野菜です。自然な甘みを、サラダで味わってくださいね。							
15	木	ごはん	○	さけのてりやき ひじきまめ キャベツととうふのみそしる	さけ ひじき だいず ひらてん とうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん つきこんにやく いんげん キャベツ あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう
ひじきは、わかめと同じ「海藻」のなかまです。海でとれます。ひじきと大豆をいっしょに煮る「ひじき豆」は、家庭料理の定番です。							
16	金	パン	○	ミートボールのすぶたふう フライドポテトコンソメあじ	ミートボール	たまねぎ にんじん エリンギ ちんげんさい たけのこ	さとう あぶら でんぶん じゃがいも あぶら
19	月	ごはん	○	かつおのあげに ゆかりあえ しんじゃがのみそしる	かつお あぶらあげ みそ	つちしょうが にんにく キャベツ ゆかりこ にんじん たまねぎ	でんぶん さとう あぶら しろごま じゃがいも
春にとれるかつおを、「初がかつお」といいます。かつおは、お刺身にしたり、たたきにして食べることが多い魚です。							
20	火	ごはん	○	ぶたにくのキムチいため わかめとたまごのスープ	ぶたにく わかめ たまご	にんにく つちしょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん もやし たまねぎ あおねぎ	あぶら さとう
豚肉には「ビタミンB1」が多くふくまれているので、体の疲れをとってくれるはたらきがあります。							
21	水	パン	○	とりにくのレモンソース こふきいも はるさめスープ	とりにく	レモンかじゅう ちんげんさい にんじん ほししいたけ	でんぶん あぶら さとう じゃがいも はるさめ
22	木	ごはん	○	てまきおにぎり わかたけじり	てまきのり ウイナー チーズ ツナ かまぼこ わかめ	たくあん うめびしお つちしょうが たけのこ にんじん	さとう
わかめとたけのこが入った「若竹汁」は、春のすまし汁です。							
23	金			えんそく			
26	月	ごはん	○	そぼろどん はくさいのみそしる	とりにく たまご あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん グリンピース しめじ だいこん はくさい あおねぎ	さとう あぶら
そぼろ丼は、グリンピースの「みどり」、卵の「きいろ」、にんじんの「オレンジ色」と、彩りが華らしく、とってもきれいです。							
27	火	ごはん	○	いりどり すのもの	とりにく ちくわ わかめ	つちしょうが こんにやく にんじん つちごぼう いんげん もやし	じゃがいも さとう あぶら さとう
28	水	パン	○	やきうどん フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ おうとう(かん) パイナップル(かん) みかん(かん)	うどん あぶら さとう
29	木	ごはん	○	ししゃものからあげ きんぴらごぼう みそしる	ししゃも あつあげ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	でんぶん あぶら ごまあぶら さとう しろごま
30	金	パン	○	てりやきハンバーグ フレンチサラダ グリーンピースのポタージュ	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう	つちしょうが キャベツ きゅうり にんじん グリーンピース たまねぎ	さとう でんぶん あぶら さとう クルトン
「グリーンピースのポタージュ」は、グリーンピースのあざやかなみどり色が、とっても華々しいです。							

* 都合により、献立(使用食品)を変更する場合があります。また、野菜類は、天候等により変更することもあります。

* 1日(木)は「こどもの日の献立」、9日(金)は「地産地消の日の献立」です。

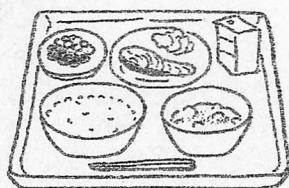
学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪エネルギー 25~30%	食塩相当量 2.5未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	652	25.8	26.7	2.5	332	80	2.1	2.8	234	0.67	0.62	22	3.7



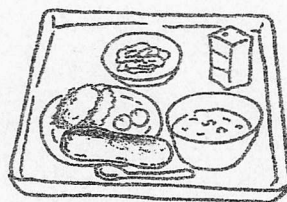
5月、春から初夏へ移り、日差しもだんだん強くなってきます。気持ちのよい時季ですが、新しい生活からの疲れがでる頃です。早ね・早起きなどの生活リズムを整え、朝食もしっかり食べて、元気に学校生活を送れるようにしましょう。



新しいクラスになって1か月です。新しいお友だちと楽しい給食時間を過ごすためには、食事のマナーを守ること大切。下の図のように正しく食器を置いて食べることはマナーの基本です。



ごはん給食の場合



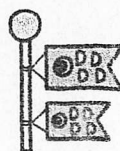
パン給食の場合

今月の目標 「給食の仕事を手ぎわよくしよう」

☆ よい姿勢で静かに待つようにしましょう。

☆ 自分の仕事を知り、手順よく配ぜんしょう。

☆ 正しい食器の置き方をおぼえよう。



3つのなかまのたべものをしよう！！

食べ物には、その働きによって大きく3つに分けることができます。

「赤のなかま」・・・体の血や肉のもとになる食べ物

「緑のなかま」・・・体の調子を整えてくれる食べ物

「黄色のなかま」・・・熱や力のもとになる食べ物

この3色の食べ物のうち1つでも不足すると毎日健康で生活することができません。

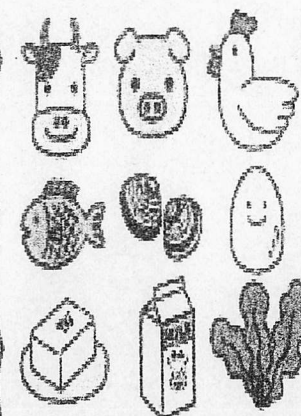
わたしたちが食べている給食もこの3色の食べ物が必ず使われています。

毎月配布されるきゅうしょくこんだて表にも載っているので確かめてみましょう。



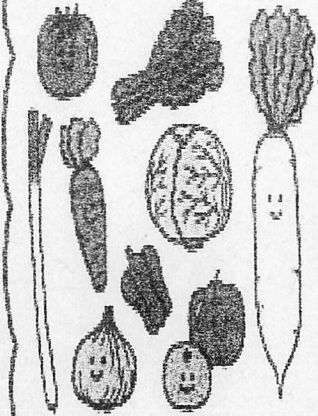
あか

赤のなかま



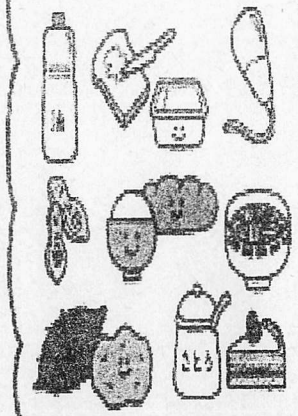
みどり

緑のなかま



きいろ

黄色のなかま



おうちの人といっしょにみてくださいね！