



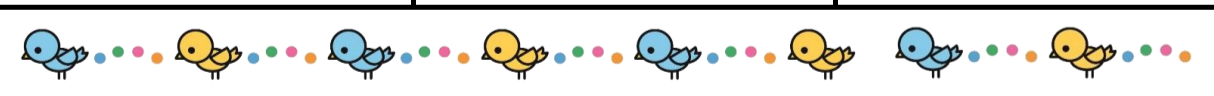


# 2022年度5月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会  
岸和田市学校給食会

月	火	水	木	金								
<b>2</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ■こめ <b>マーボー豆腐</b> ●ふたにく ▲つちしょうが ▲にんにく ●とうふ ▲あおねぎ ▲ごまあぶら ●あかみそ ■かたくりこ ■チキンピジョン ■テンメンジャン ■トウバンジャン ■りょうりしゆ ■しょうゆ ■しお <b>ちゅうかスープ</b> ●とりにく ▲にんじん ▲たまねぎ ▲ふともやし ▲チンゲンサイ ▲えのきたけ ■とりから ■あおねぎ ■つちしょうが ■うすくちしょうゆ ■しお ■こしょう	<b>3</b> けんぽうきねんび <b>憲法記念日</b> ★年間もくひょう★ たの しょくじ なかよく楽しく食事をしよう ☆5月のもくひょう☆ しょくじ み 食事のマナーを身につけよう	<b>4</b> ひ <b>みどりの日</b> <table border="1"> <tr> <td>岸和田市 実施基準</td> <td>今月の平均</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (キロカロリー)</td> <td>625 575</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (パーセント)</td> <td>13~20 15</td> </tr> <tr> <td>脂質 (パーセント)</td> <td>20~30 29</td> </tr> </table>	岸和田市 実施基準	今月の平均	エネルギー (キロカロリー)	625 575	たんぱく質 (パーセント)	13~20 15	脂質 (パーセント)	20~30 29	<b>5</b> ひ <b>こどもの日</b> 	<b>6</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ■こめ <b>ぶたどんぐ</b> ●ふたにく ▲つちしょうが ▲たまねぎ ▲ふなしめじ ▲あおねぎ ■サラダあぶら ■さとう ■みりん ■しょうゆ <b>とりにくとごぼうのみそしる</b> ●とりにく ▲ごぼう ▲にんじん ▲キャベツ ▲ごまつな ●あかみそ けずりぶし
岸和田市 実施基準	今月の平均											
エネルギー (キロカロリー)	625 575											
たんぱく質 (パーセント)	13~20 15											
脂質 (パーセント)	20~30 29											
<b>9</b> ●ぎゅうにゅう <b>けんまいごはん</b> ■こめ ■はつがけんまい <b>ハヤシライス</b> ●ぎゅうにく ▲にんにく ▲たまねぎ ▲にんじん ▲じゃがいも ▲トマト(みずに) ▲マッシュルーム ■サラダあぶら ■こめこブラウンルウ ▲トマトピューレ ■さとう ■あかワイン ■チキンピジョン ■のうこうソース ■ケチャップ ■しょうゆ ■こしょう <b>フルーツミックスゼリー</b> ▲フルーツゼリー(かんづめ) ▲あまなつみかん(かんづめ)	<b>10</b> ●ぎゅうにゅう <b>にくめし</b> ■こめ ▲あおねぎ ●ぎゅうにく ■さとう ■しょうゆ ■みりん <b>ちくわとこんにゃくのごまいため</b> ●やきちくわ ▲ピーマン ■しろすりごま ■こんにゃく ■サラダあぶら ■さとう ■しょうゆ <b>みそしる</b> ▲にんじん ▲たまねぎ ▲じゃがいも ▲キャベツ ▲ふともやし ▲ごまつな ●あかみそ ●しろみそ けずりぶし だしこんぶ	<b>11</b> ●ぎゅうにゅう <b>さつまいもパン</b> <b>ちゅうかに</b> ●ふたにく ▲つちしょうが ▲たけのこ ▲たまねぎ ▲にんじん ▲キャベツ ▲ほししいたけ ▲チンゲンサイ ■サラダあぶら ■かたくりこ ■チキンピジョン ■りょうりしゆ ■しょうゆ ■しお ■こしょう <b>スパイシーまめ</b> ●だいず ■かたくりこ ■あぶら ■しお けしょう カレーこ チリパウダー	<b>12</b> ●ぎゅうにゅう <b>バーガーパン</b> <b>スライスチーズ</b> <b>ピザソース</b> ●ハム ▲たまねぎ ▲マッシュルーム ▲トマト(みずに) ■オリーブオイル ▲トマトピューレ ▲バジル ▲さとう ■ケチャップ ■しお ■こしょう <b>こめこマカロニスープ</b> ●とりにく ▲にんじん ▲たまねぎ ■こめこマカロニ(ほし) ▲キャベツ ▲パセリ ■とりから ■セロリ ■ローリエ ■うすくちしょうゆ ■しお ■こしょう	<b>13</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ■こめ <b>やさいふりかけ</b> <b>かつおのたつたあげ</b> ●かつおのたつたあげ ■あぶら <b>わかたけしる</b> ●とりにく ▲たけのこ ▲にんじん ▲たまねぎ ▲えのきたけ ●わかめ ▲みつば けずりぶし だしこんぶ けずりぶし しょうゆ けずりぶし しょうゆ								
<b>16</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ■こめ <b>にくじゃが</b> ●ぎゅうにく ▲たまねぎ ▲にんじん ▲じゃがいも ▲さんどまめ いとこんにゃく ■サラダあぶら ■さとう ■けずりぶし ■みりん ■しょうゆ <b>さけのしおやき</b> ●しおトラウトサーモン	<b>17</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ■こめ <b>のりのつくだに</b> <b>ちくせんに</b> ●とりにく ▲たけのこ ▲にんじん ▲れんこん ▲ごぼう ▲さんどまめ ■こんにゃく ■サラダあぶら ■さとう ■けずりぶし ■しょうゆ <b>あつあげのみそしる</b> ●あつあげ ▲にんじん ▲たまねぎ ▲キャベツ ▲あおねぎ ●あかみそ にほし	<b>18</b> ●ぎゅうにゅう <b>うずまきパン</b> <b>ポークシチュー</b> ●ふたにく ▲にんにく ▲たまねぎ ▲にんじん ▲じゃがいも ▲トマト(みずに) ■サラダあぶら ■こめこブラウンルウ ■チキンピジョン ■ケチャップ ■しょうゆ ■のうこうソース ■こしょう <b>アスパラガスのサラダ</b> ▲キャベツ ▲グリーンアスパラガス  <b>コーンクリーミードレッシング</b>	<b>19</b> ●ぎゅうにゅう <b>コッペパン</b> <b>メープルシロップ</b> <b>いためビーフン</b> ●ふたにく ▲にんじん ▲たまねぎ ▲キャベツ ▲にら ■ビーフン ■サラダあぶら ■うすくちしょうゆ ■オイスターソース ■しお・こしょう <b>わかめスープ</b> ●とりにく ▲にんじん ▲たまねぎ ▲ふなしめじ ▲チンゲンサイ ●わかめ ■とりから ■あおねぎ ■つちしょうが ■うすくちしょうゆ ■しお ■こしょう	<b>20</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ■こめ <b>さばのみそに</b> ●さば ▲つちしょうが ▲しろみそ ●あかみそ ■さとう ■しょうゆ ■みりん <b>すましじる</b> ●とりにく ▲にんじん ▲たまねぎ ▲えのきたけ ▲ごまつな けずりぶし だしこんぶ けずりぶし しょうゆ けずりぶし しょうゆ								
<b>23</b> ●ぎゅうにゅう <b>ちゅうかふうたきこみごはん</b> ■こめ ■やきふた ▲ごまつな ▲にんじん ▲たけのこ ■チキンピジョン ■しょうゆ ■りょうりしゆ ■しお ■こしょう <b>きびなごのポテトごろもフライ</b> ●きびなごのポテトごろもフライ ■あぶら <b>はるさめスープ</b> ●とりにく ▲にんじん ▲たまねぎ ▲ふともやし ▲にら ▲えのきたけ ■はるさめ ■チキンピジョン ■うすくちしょうゆ ■しお・こしょう	<b>24</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ■こめ <b>ぶたにくとまるてんののもの</b> ●ふたにく ●まるてん ▲たまねぎ ▲さんどまめ ■さとう ■けずりぶし ■みりん ■うすくちしょうゆ <b>とうふのみそしる</b> ●とうふ ▲にんじん ▲たまねぎ ▲キャベツ ▲あおねぎ ●あかみそ ●しろみそ けずりぶし	<b>25</b> ●ぎゅうにゅう <b>こめこパン</b> <b>ぎゅうにくのやさしいため</b> ●ぎゅうにく ▲にんにく ▲にんじん ▲たまねぎ ▲キャベツ ▲ピーマン ■サラダあぶら ■さとう ■しょうゆ ■しお ■こしょう <b>フォー</b> ●とりにく ▲にんじん ▲ふともやし ▲チンゲンサイ ▲にら ■フォー ■とりから ■あおねぎ ■つちしょうが ■うすくちしょうゆ ■しお ■こしょう	<b>26</b> ●ぎゅうにゅう <b>コッペパン</b> <b>しんじゃがとしんたまのオープンやき</b> ●まぐろあぶらつけ ■じゃがいも ▲たまねぎ ■うすくちしょうゆ ■しお・こしょう  <b>コーンスープ</b> ●ベーコン ▲にんじん ▲たまねぎ ▲ホールコーン ▲クリームコーン ▲パセリ ■こめこホワイトルウ ■とりから ■セロリ ■ローリエ ■しお ■こしょう <b>アセロラゼリー</b>	<b>27</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ■こめ <b>くきわかめのあまからに</b> ●ぎゅうにく ●くきわかめ ■サラダあぶら ■さとう ■みりん ■しょうゆ <b>さわらのしおやき</b> ●しおさわら  <b>ぶたじる</b> ●ふたにく ▲にんじん ▲たまねぎ ▲キャベツ ▲ふともやし ▲あおねぎ ●あかみそ けずりぶし								
<b>30</b> ●ぎゅうにゅう <b>ひじきごはん</b> ■こめ ▲ひじき ●にんじん ●とりにく ■りょうりしゆ ■しょうゆ ■みりん ■しお <b>こうやとうふのもの</b> ●こうやとうふ ▲にんじん ▲きぬさや ■さとう けずりぶし けずりぶし けずりぶし しょうゆ しょうゆ しょうゆ <b>みそしる</b> ▲たまねぎ ■じゃがいも ▲キャベツ ▲ふともやし ▲ごまつな ●あかみそ ●しろみそ けずりぶし だしこんぶ	<b>31</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ■こめ <b>ドライカレー</b> ●ぎゅうにく ▲つちしょうが ▲にんにく ▲たまねぎ ▲にんじん ▲ピーマン ■レンズまめ ▲ホールコーン ■サラダあぶら ■こめこカレールウ ■カレーこ ■チキンピジョン ■しょうゆ ■ウスターソース ■ケチャップ ■しお <b>レタスープ</b> ●とりにく ▲にんじん ▲たまねぎ ▲えのきたけ ▲レタス ▲パセリ ■とりから ■セロリ ■ローリエ ■うすくちしょうゆ ■しお ■こしょう	 <p>                             しんがっき はじ げつ けつ                              新学期が始まり、1か月がたちました。新しい学年やクラスに慣れてきたところで                              しょうか？1年生のみなさんも、給食当番をがんばっていますか？朝・昼・夕3回                              の規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることは大切なことです。                              給食には春の食材がたくさん登場します。                              しっかり食べて、元気に活動しましょう！                         </p> 