

平成28年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								
<p>2 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ひじきごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ りょうりしゆ ひじき しょうゆ にんじん みりん とりにく しお <p>こうやどうふのもの</p> <ul style="list-style-type: none"> こうやどうふ さとう にんじん うすくちしょうゆ きぬさや しお けずりぶし <p>ぶたじる</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく えのきたけ たまねぎ あおねぎ ふともやし けずりぶし こんにやく あかみそ ごぼう <p>■ちまき 新登場</p>	<p>3 けんぽうきねんび 憲法記念日</p> <p>9日(月)と17日(火)のごはんは、 「えんどう」の仕出し状況に合わせて、 各学校で入れ替えます。</p> <p>例) 9日(月)が「えんどうごはん」 の場合、17日(火)はごはん になります。</p>	<p>4 みどりの日</p>	<p>5 こどもの日</p>	<p>6 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ハヤシライス</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ ぎゅうにく にんにく サラダあぶら あかワイン たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム チキンスープ <ul style="list-style-type: none"> バター サラダあぶら こむぎこ ウスターソース ケチャップ さとう しょうゆ トマトピューレ こなチーズ しお こしょう <p>フルーツミックス</p> <ul style="list-style-type: none"> あまなつみかん(かんづめ) おうとう(かんづめ) りんご(かんづめ) 								
<p>9 ●ぎゅうにゅう</p> <p>えんどうごはん または ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ えんどう しお <p>さばのみそに</p> <ul style="list-style-type: none"> さば しょうゆ つちしょうが みりん しろみそ さとう あかみそ <p>わかたけじる</p> <ul style="list-style-type: none"> にんじんがたかまぼこ たまねぎ えのきたけ わかめ みつば けずりぶし うすくちしょうゆ みりん しお 	<p>10 ●ぎゅうにゅう</p> <p>あまからチキンどん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ とりにく しお こしょう サラダあぶら にんじん たまねぎ <ul style="list-style-type: none"> あおねぎ しめじ さとう しょうゆ りょうりしゆ かたくりこ <p>えびのちゅうかスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> むきえび にんじん たまねぎ ふともやし チンゲンサイ つちしょうが <ul style="list-style-type: none"> とりがら あおねぎ つちしょうが うすくちしょうゆ しお こしょう 	<p>11 ●ぎゅうにゅう</p> <p>さつまいもパン</p> <p>はっぼうさい</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく つちしょうが にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ ほししいたけ <ul style="list-style-type: none"> うずらたまご チンゲンサイ チキンスープ りょうりしゆ しょうゆ しお こしょう かたくりこ <p>だいずとごさかなのあげに</p> <ul style="list-style-type: none"> だいず ほしちりめん かたくりこ あぶら しろごま さとう しょうゆ 	<p>12 ●ぎゅうにゅう</p> <p>バーカーパン</p> <p>スライスチーズ</p> <p>ピザソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ハム たまねぎ マッシュルーム にんにく オリーブオイル トマト(みずに) <ul style="list-style-type: none"> トマトピューレ ケチャップ バジル さとう しお こしょう <p>コーンスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> クリームコーン とりにく にんじん たまねぎ じゃがいも パセリ <ul style="list-style-type: none"> とりがら セロリ ローリエ しお こしょう 	<p>13 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ <p>ぶたにくとやさいのしょうがに</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく つちしょうが サラダあぶら たまねぎ にんじん <ul style="list-style-type: none"> じゃがいも まるてん さんどまめ けずりぶし さとう しょうゆ <p>あつあげのみそじる</p> <ul style="list-style-type: none"> あつあげ にんじん たまねぎ ふともやし えのきたけ <ul style="list-style-type: none"> あおねぎ けずりぶし あかみそ しろみそ <p>わかめのつくだに</p>								
<p>16 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ <p>キムチいため</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく サラダあぶら キャベツ ふともやし にら <ul style="list-style-type: none"> キムチのもと しょうゆ さとう かたくりこ <p>はるさめスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> はるさめ とりにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ <ul style="list-style-type: none"> とりがら あおねぎ つちしょうが うすくちしょうゆ しお こしょう 	<p>17 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん または えんどうごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ えんどう しお <p>かつおのしょうがに</p> <ul style="list-style-type: none"> かつお つちしょうが しょうゆ <ul style="list-style-type: none"> さとう みりん りょうりしゆ <p>さつまじる</p> <ul style="list-style-type: none"> さつまいも にんじん たまねぎ こんにやく <ul style="list-style-type: none"> しめじ あおねぎ けずりぶし あかみそ 	<p>18 ●ぎゅうにゅう</p> <p>コッペパン</p> <p>チョコレートスプレッド</p> <p>いためビーフン</p> <ul style="list-style-type: none"> ビーフン ぶたにく サラダあぶら にんじん キャベツ <ul style="list-style-type: none"> たまねぎ にら うすくちしょうゆ オイスターソース しお・こしょう <p>わかめスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめ やきちくわ とうふ にんじん たまねぎ えのきたけ <ul style="list-style-type: none"> あおねぎ とりがら あおねぎ つちしょうが うすくちしょうゆ しお・こしょう 	<p>19 ●ぎゅうにゅう</p> <p>こめごはん</p> <p>ジャーマンポテト</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいも ベーコン サラダあぶら たまねぎ <ul style="list-style-type: none"> にんじん パセリ うすくちしょうゆ しお こしょう <p>カレースープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにく サラダあぶら たまねぎ にんじん かぼちゃ <ul style="list-style-type: none"> チキンスープ こめカレールー しょうゆ しお 	<p>20 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうかどんぶり</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ ぶたにく つちしょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ チキンスープ キャベツ <ul style="list-style-type: none"> チンゲンサイ うずらたまご りょうりしゆ しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう かたくりこ <p>わかさぎのてんぷら</p> <ul style="list-style-type: none"> わかさぎ(ころもつき) あぶら 								
<p>23 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ <p>マーボーとうふ</p> <ul style="list-style-type: none"> とうふ ぶたにく つちしょうが にんにく ごまあぶら チキンスープ あおねぎ <ul style="list-style-type: none"> あかみそ 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 かたくりこ <p>ワンタンスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ワンタンのかわ やきぶた にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ ふともやし <ul style="list-style-type: none"> とりがら あおねぎ つちしょうが うすくちしょうゆ りょうりしゆ しお こしょう 	<p>24 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ <p>ぎゅうにくのやさしいため</p> <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにく にんにく サラダあぶら にんじん たまねぎ キャベツ <ul style="list-style-type: none"> ふともやし ピーマン りんごピューレ しょうゆ さとう しお こしょう <p>つみれじる</p> <ul style="list-style-type: none"> しろみそ(あおな) にんじん たまねぎ えのきたけ <ul style="list-style-type: none"> こまつな(あおな) けずりぶし あかみそ 	<p>25 ●ぎゅうにゅう</p> <p>コッペパン</p> <p>ビーンズシチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> むしきんときまめ むしだいず だいずペースト ぶたにく にんにく サラダあぶら たまねぎ にんじん じゃがいも <ul style="list-style-type: none"> チキンスープ こめブラウンルー ケチャップ ウスターソース しょうゆ のうこうソース こしょう <p>アスパラガスのサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> グリーンアスパラガス キャベツ しお ドレッシング(たまねぎ) 	<p>26 ●ぎゅうにゅう</p> <p>コッペパン</p> <p>タラフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> たらフライ あぶら <p>やさいのようふうに</p> <ul style="list-style-type: none"> にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ フランクフルトセージ パセリ <ul style="list-style-type: none"> のうこうソース とりがら セロリ ローリエ うすくちしょうゆ しお こしょう 	<p>27 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ <p>ちくせんに</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく サラダあぶら たけのこ にんじん れんこん ごぼう <ul style="list-style-type: none"> こんにやく まるてん さんどまめ けずりぶし さとう しょうゆ <p>ふのみそじる</p> <ul style="list-style-type: none"> まりふ にんじん たまねぎ ふともやし わかめ <ul style="list-style-type: none"> あおねぎ けずりぶし あかみそ しろみそ <p>あじつけり</p>								
<p>30 ●ぎゅうにゅう</p> <p>たけのこごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ たけのこ にんじん あぶらあげ <ul style="list-style-type: none"> りょうりしゆ うすくちしょうゆ みりん しお <p>さわらのたつたあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> さわらのたつたあげ あぶら <p>みそじる</p> <ul style="list-style-type: none"> にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ <ul style="list-style-type: none"> あおねぎ けずりぶし あかみそ しろみそ 	<p>31 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ドライカレー</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ ぎゅうにく つちしょうが にんにく サラダあぶら たまねぎ にんじん ピーマン <ul style="list-style-type: none"> むしひよこまめ カレーこ チキンスープ しょうゆ ウスターソース ケチャップ しお <p>レタススープ</p> <ul style="list-style-type: none"> レタス ベーコン にんじん たまねぎ えのきたけ <ul style="list-style-type: none"> とりがら セロリ ローリエ うすくちしょうゆ しお こしょう <p>いちごアイス</p>	<p>★年間もくひょう★ なかよく、楽しく、食事をしよう</p> <p>☆5月のもくひょう☆ 食事のマナーを身につけよう</p> <table border="1"> <tr> <td>文部科学省 摂取基準 (中学年)</td> <td>今月の岸和田市 の平均摂取量</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>640 614</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>18~32 23.2</td> </tr> <tr> <td>脂質 (g)</td> <td>摂取エネルギー全体の 25~30 27.3</td> </tr> </table> <p>※アレルギー情報はこちら http://www.city.kishiwada.osaka.jp/soshiki/151/schoolmeal-menu.html</p>			文部科学省 摂取基準 (中学年)	今月の岸和田市 の平均摂取量	エネルギー (kcal)	640 614	たんぱく質 (g)	18~32 23.2	脂質 (g)	摂取エネルギー全体の 25~30 27.3
文部科学省 摂取基準 (中学年)	今月の岸和田市 の平均摂取量											
エネルギー (kcal)	640 614											
たんぱく質 (g)	18~32 23.2											
脂質 (g)	摂取エネルギー全体の 25~30 27.3											

■..き (ちからやねつになる) ●..あか (からだのにくや、ち、ほねになる) ▲..みどり (からだのちょうしをととのえる)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。