



# 平成29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>1</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●こめ <b>マーボー豆腐</b> ●とうふ ●あかみそ ●ぶたにく ●テンメンジャン ▲つちしょうが ●トウバンジャン ▲にんにく ●りょうりしゆ ▲ごまあぶら ●しょうゆ ▲チキンフイオン ●しお ▲あおねぎ ●かたくりこ <b>ワンタンスープ</b> ▲ワンタンのかわ ▲チンゲンサイ ●とりにく ●とりがら ▲にんじん ●あおねぎ ▲たまねぎ ●つちしょうが ▲ふともやし ●うすくちしょうゆ ▲ぶなしめじ ●しお・こしょう	<b>2</b> ●ぎゅうにゅう <b>ドライカレー</b> ▲こめ ●ひよこまめ ●ぎゅうにく ●カレーこ ▲つちしょうが ▲こめこカレールウ ▲にんにく ▲チキンフイオン ▲サラダあぶら ▲しょうゆ ▲たまねぎ ▲ウスターソース ▲にんじん ▲ケチャップ ▲ピーマン ▲しお <b>レタススープ</b> ▲レタス ●とりがら ●ベーコン ●セロリ ▲にんじん ●ローリエ ▲たまねぎ ●うすくちしょうゆ ▲えのきたけ ●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 食事のマナーを身につけよう	<b>4</b> みどりのひ  <table border="1"> <tr> <td>文部科学省 摂取基準 (中学年)</td> <td>岸和田市の 今月の平均</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (キロカロリー)</td> <td>640 607</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (グラム)</td> <td>18~32 23.2</td> </tr> <tr> <td>脂質 (パーセント)</td> <td>摂取エネルギー 全体の 2.5~3.0 26.8</td> </tr> </table>	文部科学省 摂取基準 (中学年)	岸和田市の 今月の平均	エネルギー (キロカロリー)	640 607	たんぱく質 (グラム)	18~32 23.2	脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 2.5~3.0 26.8	<b>5</b> こどものひ  
文部科学省 摂取基準 (中学年)	岸和田市の 今月の平均											
エネルギー (キロカロリー)	640 607											
たんぱく質 (グラム)	18~32 23.2											
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 2.5~3.0 26.8											
<b>8</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ▲こめ <b>ぎゅうにくのやさしいため</b> ●ぎゅうにく ▲ふともやし ▲にんにく ▲ピーマン ▲サラダあぶら ▲りんごピューレ ▲にんじん ▲しょうゆ ▲たまねぎ ▲さとう ▲キャベツ ●しお・こしょう <b>もずくと豆腐のみそしる</b> ●もずく ●けずりぶし ●とうふ ●だしこんぶ ▲たまねぎ ●あかみそ ▲えのきたけ ●しろみそ ▲あおねぎ <b>かつおふりかけ</b>	<b>9</b> ●ぎゅうにゅう <b>あまからチキンどん</b> ▲こめ ▲あおねぎ ●とりにく ▲ぶなしめじ しお ●さとう ●こしょう ●しょうゆ ▲サラダあぶら ●りょうりしゆ ▲にんじん ●かたくりこ ▲たまねぎ <b>えびのちゅうかスープ</b> ●えび ●とりがら ▲にんじん ●あおねぎ ▲たまねぎ ●つちしょうが ▲ふともやし ●うすくちしょうゆ ▲チンゲンサイ ●しお ▲つちしょうが ●こしょう	<b>10</b> ●ぎゅうにゅう <b>パーカーバン</b> <b>スライスチーズ</b> <b>ピザソース</b> ●ハム ▲トマトピューレ ▲たまねぎ ▲ケチャップ ▲マッシュルーム ▲バジル ▲にんにく ▲さとう ▲オリーブオイル ●しお ▲トマト(みず) ●こしょう <b>コンスープ</b> ▲クリームコーン ▲パセリ ●とりにく ●とりがら ▲にんじん ●セロリ ▲たまねぎ ●ローリエ ▲じゃがいも ●しお・こしょう	<b>11</b> ●ぎゅうにゅう <b>こくとうパン</b> <b>はっぼうさい</b> ●ぶたにく ●うすらたまご ▲つちしょうが ▲チンゲンサイ ▲サラダあぶら ▲チキンフイオン ▲にんじん ▲しょうりしゆ ▲たけのこ ▲しょうゆ ▲たまねぎ ●しお ▲キャベツ ●こしょう ▲ほししいたけ ●かたくりこ <b>だいずとごさかなのあげに</b> ●だいず ●しろごま ●ほしちりめん ●さとう ▲かたくりこ ●しょうゆ ▲あぶら	<b>12</b> ●ぎゅうにゅう <b>えんどうごはん または ごはん</b> ▲こめ ●えんどう しお <b>さばのみそに</b> ●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 <b>わかたけしる</b> ▲たけのこ ▲みつば ●わかめ ●けずりぶし ●かまぼこ ●だしこんぶ ▲にんじん ●うすくちしょうゆ ▲たまねぎ ●みりん ▲えのきたけ ●しお								
<b>15</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 ▲さんどまめ ▲サラダあぶら ●けずりぶし ▲たまねぎ ●さとう ▲にんじん ●みりん ▲じゃがいも ●しょうゆ いとこんにやく <b>やさしいじゃこいため</b> ●ほしちりめん ▲サラダあぶら ▲キャベツ ●しょうゆ ▲チンゲンサイ ●みりん <b>わかめのつくだに</b>	<b>16</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ▲こめ <b>キムチいため</b> ●ぶたにく ●キムチのもと ▲サラダあぶら ●しょうゆ ▲キャベツ ●さとう ▲ふともやし ●かたくりこ ▲にら <b>はるさめスープ</b> ▲はるさめ ●とりがら ●とりにく ●あおねぎ ▲にんじん ●つちしょうが ▲たまねぎ ●うすくちしょうゆ ▲チンゲンサイ ●しお・こしょう	<b>17</b> ●ぎゅうにゅう <b>コッペパン</b> <b>タラフライ</b> ●タラフライ ●のうこうソース ▲あぶら <b>やさいのようふうに</b> ●フワカルトソース ●とりがら ▲にんじん ●セロリ ▲たまねぎ ●ローリエ ▲じゃがいも ●うすくちしょうゆ ▲キャベツ ●しお ▲パセリ ●こしょう 	<b>18</b> ●ぎゅうにゅう <b>こめこパン</b> <b>ビーンズシチュー</b> ▲むしきんどきまめ ●チキンフイオン ●むしだいず ●こめこブラウンルウ ●だいずペースト ▲トマト(みず) ●ぶたにく ●ケチャップ ▲にんにく ●ウスターソース ▲サラダあぶら ●しょうゆ ▲たまねぎ ●のうこうソース ▲にんじん ●こしょう ▲じゃがいも <b>アスパラガスのサラダ</b> ▲グリーンアスパラガス ●しお ▲キャベツ ●ドレッシング (たまねぎ)	<b>19</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん または えんどうごはん</b> ▲こめ ●えんどう しお <b>かつおのしょうがに</b> ●かつお ●さとう ▲つちしょうが ●みりん ●しょうゆ ●りょうりしゆ <b>みそしる</b> ▲キャベツ ▲ぶなしめじ ▲にんじん ▲あおねぎ ▲じゃがいも ●にほし ▲たまねぎ ●あかみそ								
<b>22</b> ●ぎゅうにゅう <b>ひじきごはん</b> ▲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 <b>こうや豆腐のもの</b> ●こうや豆腐 ●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 <b>ぶたじる</b> ●ぶたにく ▲ぶなしめじ ▲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 ●しろみそ	<b>23</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ▲こめ <b>さわらのたつたあげ</b> ●さわらのたつたあげ ▲あぶら  <b>みそしる</b> ▲にんじん ▲あおねぎ ▲たまねぎ ●けずりぶし ▲じゃがいも ●だしこんぶ ▲キャベツ ●あかみそ ▲ふともやし ●しろみそ	<b>24</b> ●ぎゅうにゅう <b>コッペパン</b> <b>ジャーマンポテト</b> ▲じゃがいも ▲にんじん ●ベーコン ▲パセリ ▲サラダあぶら ●うすくちしょうゆ ▲たまねぎ ●しお・こしょう <b>カレースープ</b> ●ぎゅうにく ●チキンフイオン ▲サラダあぶら ●こめこカレールウ ▲たまねぎ ●しょうゆ ▲にんじん ●しお ▲かぼちゃ <b>いちごアイス</b>	<b>25</b> ●ぎゅうにゅう <b>コッペパン</b> <b>チョコレートスプレッド</b> <b>いためビーフン</b> ▲ビーフン ▲たまねぎ ●ぶたにく ▲にら ▲サラダあぶら ●うすくちしょうゆ ▲にんじん ●オイスターソース ▲キャベツ ●しお・こしょう <b>わかめスープ</b> ●わかめ ▲あおねぎ ●やきちくわ ●とりがら ▲にんじん ●あおねぎ ▲たまねぎ ●つちしょうが ▲えのきたけ ●しお・こしょう ●うすくちしょうゆ	<b>26</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ▲こめ <b>ぶたにくとやさいのしょうがに</b> ▲ぶたにく ●まるてん ▲つちしょうが ▲さんどまめ ▲サラダあぶら ●けずりぶし ▲たまねぎ ●さとう ▲にんじん ●しょうゆ ▲じゃがいも ●しお <b>メヒカリのからあげ</b> ●メヒカリ(こなつき) ▲あぶら  小魚で骨ごと食べられます。 <b>あじつけり</b>								
<b>29</b> ●ぎゅうにゅう <b>ハヤシライス</b> ▲こめ ▲サラダあぶら ●ぎゅうにく ▲バター ▲にんにく ▲こむぎこ ▲サラダあぶら ▲ウスターソース ▲あかワイン ●ケチャップ ▲たまねぎ ●さとう ▲にんじん ●しょうゆ ▲じゃがいも ▲トマトピューレ ▲マッシュルーム ●こなチーズ ▲チキンフイオン ●しお・こしょう <b>フルーツミックス</b> ▲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)	<b>30</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ▲こめ <b>さけのしおやき</b> ●しおさけ <b>くきわかめのきんぴら</b> ●くきわかめ ●こんにやく ●ぎゅうにく ●さとう ▲サラダあぶら ●みりん ▲にんじん ●しょうゆ <b>あつあげのみそしる</b> ●あつあげ ▲あおねぎ ▲にんじん ●けずりぶし ▲たまねぎ ●あかみそ ▲ふともやし ●しろみそ	<b>31</b> ●ぎゅうにゅう <b>げんりょうコッペパン</b> <b>スパゲティタリアン</b> ▲スパゲティ ▲ピーマン ●ぶたにく ▲マッシュルーム ▲にんにく ▲トマト(みず) ▲サラダあぶら ●ケチャップ ▲たまねぎ ●ウスターソース ▲にんじん ●しお・こしょう <b>しんじゃがとしんたまのオープンやき</b> ▲じゃがいも ●うすくちしょうゆ ▲たまねぎ ●しお ●まぐろあぶらづけ ●こしょう ▲パセリ	春から初夏へと移り変わり、過ごしやすい時季となりました。新学期が始まり、1ヶ月が経ち、新しい学年やクラスに慣れてきたころでしょうか。1年生のみなさんも、給食当番を頑張っていますか？そろそろ疲れが出てくるころですが、ゆっくりとお風呂に入ったり、家族団らんの機会を設けるなど、リラックスできる時間を作りましょう。また、朝・昼・夕の3回、規則正しく食べるようにし、生活リズムをととのえることも大切です。給食には初夏の食材も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！									

※アレルギー情報はこちら <http://www.city.kishiwada.osaka.jp/soshiki/151/schoolmeal-menu.html>  
 ●..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。