



2019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

「平成」から「令和」になり、みなさんも気持ちを新たにしているのではないのでしょうか。
 新学期が始まりひと月がたち、新しい学年やクラスにも慣れてきたころでしょうか。1年生のみなさんも、給食当番をがんばっていますか？5月は疲れが出やすい時期なので、ゆっくりお風呂に入ったり、家族と過ごしたりして、リラックスできる時間をつくりましょう。また、朝・昼・夕の3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることも大切です。給食には季節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。5月の目標は、「食事のマナーを身につけよう」です。マナーを身につけて、みんなでなかよく、楽しく、食事をしましょう。



★年間もくひょう★
なかよく、楽しく、食事をしよう

★5月のもくひょう★
食事のマナーを身につけよう

| | 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 | 594 |
| たんぱく質 (パーセント) | 摂取エネルギー 全体の 13~20 | 15 |
| 脂質 (パーセント) | 摂取エネルギー 全体の 20~30 | 29 |

| 月 | 日 | メニュー |
|----|---------------|--|
| 13 | ごはん | こめ |
| | あまからチキンどんぐ | ● とうもろこし ● さとう ▲ にんじん ▲ かたくりこ ▲ たまねぎ ▲ しお ▲ ぶなしめじ ▲ こしょう ▲ あおねぎ ▲ しょうゆ ■ サラダあぶら ▲ りょうりしゆ |
| | ワンタンスープ | ● やきぶた ▲ とりがら ■ ワンタンのかわ ▲ 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 ▲ ぶなしめじ ▲ りょうりしゆ ▲ ふともやし ▲ しお ▲ チンゲンサイ ▲ こしょう |
| 20 | ごはん | こめ |
| | ドライカレーのぐ | ● ぎゅうにく ▲ サラダあぶら ▲ つちしょうが ▲ こめこカレールウ ▲ にんじん ▲ カレーこ ▲ たまねぎ ▲ チキンピジョン ▲ にんじん ▲ しょうゆ ▲ ピーマン ▲ ウスターソース ■ ひよこまめ ▲ ケチャップ ▲ ホールコーン ▲ しお |
| | レタススープ | ● ベーコン ▲ とりがら ▲ にんじん ▲ セロリ ▲ たまねぎ ▲ ローリエ ▲ えのきたけ ▲ うすくちしょうゆ ▲ レタス ▲ しお ▲ こしょう |
| 27 | ごはん | こめ |
| | にくじゃが | ● ぎゅうにく ▲ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ さとう ▲ にんじん ▲ けずりぶし ■ じゃがいも ▲ みりん ▲ さんどうまめ ▲ しょうゆ いとこんにやく |
| | やさいのじゃこいため | ● 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 ● こんぶパウダー |
| 14 | ひじきごはん | こめ ▲ りょうりしゆ ● ひじき ▲ しょうゆ ▲ にんじん ▲ みりん ● とうもろこし ▲ しお |
| | こうやどうふのもの | ● こうやどうふ ▲ けずりぶし ▲ にんじん ▲ うすくちしょうゆ ▲ きぬさや ▲ しお ■ さとう |
| | さかなだんこのすましじる | ● しろみさかなだんこ ▲ けずりぶし ▲ たまねぎ ▲ だしこんぶ ▲ えのきたけ ▲ うすくちしょうゆ ● わかめ ▲ みりん ▲ みつば ▲ しお |
| 21 | ごはん | こめ |
| | あじつけのり | ● ぶたにく ▲ さんどうまめ ▲ つちしょうが ▲ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ さとう ▲ にんじん ▲ けずりぶし ■ じゃがいも ▲ しょうゆ ● ひらてん |
| | みそじる | ▲ にんじん ▲ あおねぎ ▲ たまねぎ ● あかみそ ▲ ぶなしめじ ● しろみそ ▲ ふともやし ▲ けずりぶし ● わかめ ▲ だしこんぶ |
| 22 | ごはん | こめ |
| | あつあげのちゅうかに | ● ぶたにく ▲ あおねぎ ▲ つちしょうが ▲ サラダあぶら ▲ にんじん ▲ かたくりこ ▲ たまねぎ ▲ チキンピジョン ▲ キャベツ ▲ みりん ● あつあげ ▲ うすくちしょうゆ ● うすらたまご ▲ しお |
| | わかさぎのてんぷら | ● わかさぎ(ころもつき) ▲ あぶら |
| 29 | ごはん | こめ |
| | やきソーセージ | ● ワインナーソーセージ |
| | ケチャップ(こぶくろ) | ▲ キャベツ ▲ カレーこ しお |
| 28 | ごはん | こめ |
| | マーボー豆腐 | ● ぶたにく ▲ かたくりこ ▲ つちしょうが ▲ チキンピジョン ▲ にんじん ▲ テンメンジャン ● とうもろこし ▲ トウバンジャン ▲ あおねぎ ▲ りょうりしゆ ■ こまあぶら ▲ しょうゆ ● あかみそ |
| | えびのちゅうかスープ | ● せきえび ▲ 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 |
| 15 | ごはん | こめ |
| | タラフライ | ● タラフライ ▲ あぶら |
| | のうこうソース(こぶくろ) | ● フランクフルトソーセージ ▲ にんじん ▲ とりがら ▲ たまねぎ ▲ セロリ ■ じゃがいも ▲ ローリエ ▲ キャベツ ▲ うすくちしょうゆ ▲ パセリ ▲ しお ▲ こしょう |
| 22 | ごはん | こめ |
| | あつあげのちゅうかに | ● ぶたにく ▲ あおねぎ ▲ つちしょうが ▲ サラダあぶら ▲ にんじん ▲ かたくりこ ▲ たまねぎ ▲ チキンピジョン ▲ キャベツ ▲ みりん ● あつあげ ▲ うすくちしょうゆ ● うすらたまご ▲ しお |
| | わかさぎのてんぷら | ● わかさぎ(ころもつき) ▲ あぶら |
| 16 | ごはん | こめ |
| | いためビーフン | ● ぶたにく ▲ サラダあぶら ▲ にんじん ▲ うすくちしょうゆ ▲ たまねぎ ▲ オイスターソース ▲ キャベツ ▲ しお ▲ にら ▲ こしょう ■ ビーフン |
| | ちゅうかスープ | ● とうもろこし ▲ 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 ▲ えのきたけ ▲ こしょう |
| 23 | ごはん | こめ |
| | げんりょうコッペパン | ▲ いちごジャム |
| | スパゲティイタリアン | ● ぶたにく ▲ スパゲティ ▲ にんじん ▲ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ ケチャップ ▲ にんじん ▲ ウスターソース ▲ ピーマン ▲ しお ▲ マッシュルーム ▲ こしょう ▲ トマト(みず) ▲ しお |
| 30 | ごはん | こめ |
| | うずまきパン | ● ペーコン ▲ うすくちしょうゆ ● じゃがいも ▲ しお ▲ たまねぎ ▲ こしょう ▲ パセリ |
| | ミネストローネ | ● ぎゅうにく ▲ オリーブオイル ▲ にんじん ▲ チキンピジョン ▲ たまねぎ ▲ うすくちしょうゆ ▲ キャベツ ▲ しお ▲ トマト(みず) ▲ こしょう ■ こめこマカロニ(ほし) |
| 17 | ごはん | こめ |
| | のりのつくだに | ● のりのつくだに ▲ あぶら |
| | さばのたつたあげ | ● さばのたつたあげ ▲ あぶら |
| 24 | ごはん | こめ |
| | くきわかめのあまからに | ● ぎゅうにく ▲ さとう ● くきわかめ ▲ みりん ■ サラダあぶら ▲ しょうゆ |
| | さわらのしおやき | ● しおさわら |
| 31 | ごはん | こめ |
| | けんりょうなめし | ▲ かんそうあおな |
| | わかめうどん | ● とうもろこし ▲ あおねぎ ▲ にんじん ▲ けずりぶし ▲ たまねぎ ▲ だしこんぶ ▲ えのきたけ ▲ みりん ■ うどん ▲ うすくちしょうゆ ● わかめ |
| 7 | ごはん | こめ |
| | ハヤシライスのぐ | ● ぎゅうにく ▲ こなチーズ ▲ にんじん ▲ さとう ▲ たまねぎ ▲ トマトピューレ ▲ にんじん ▲ あかワイン ■ じゃがいも ▲ チキンピジョン ▲ トマト(みず) ▲ ウスターソース ▲ マッシュルーム ▲ ケチャップ ■ パター ▲ しょうゆ ■ こむぎこ ▲ しお ■ サラダあぶら ▲ こしょう |
| | フルーツミックス | ▲ あまなつみかん(かんづめ) ▲ パイン(かんづめ) ▲ りんご(かんづめ) |
| 8 | ごはん | こめ |
| | はっぼうさい | ● ぶたにく ▲ チンゲンサイ ▲ つちしょうが ▲ サラダあぶら ▲ にんじん ▲ かたくりこ ▲ たけのこ ▲ チキンピジョン ▲ たまねぎ ▲ りょうりしゆ ▲ キャベツ ▲ しょうゆ ▲ ほししいたけ ▲ しお ● うすらたまご ▲ こしょう |
| | だいずとごさかなのあげに | ● だいず ▲ あぶら ● ほしちりめん ▲ さとう ■ しろこま ▲ しょうゆ ■ かたくりこ |
| 9 | ごはん | こめ |
| | スライスチーズ | ● スライスチーズ |
| | ピザソース | ● ハム ▲ トマトピューレ ▲ たまねぎ ▲ バジル ▲ マッシュルーム ▲ さとう ▲ にんじん ▲ ケチャップ ▲ トマト(みず) ▲ しお ■ オリーブオイル ▲ こしょう |
| 10 | ごはん | こめ |
| | わかめのつくだに | ● わかめのつくだに |
| | かつおのしょうがに | ● かつお ▲ しょうゆ ▲ つちしょうが ▲ みりん ■ さとう ▲ りょうりしゆ |
| 11 | ごはん | こめ |
| | ぶたじる | ● ぶたにく ▲ あおねぎ ▲ ごぼう ▲ こんにやく ▲ にんじん ▲ あかみそ ▲ たまねぎ ▲ けずりぶし ▲ ふともやし |

■・・・き(ちからやねつになる) ●・・・あか(からだの出くや、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。