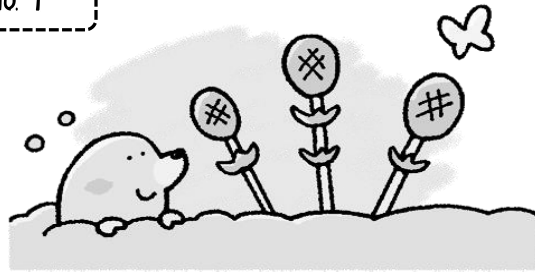


4月の
こんだて

★4月の平均栄養価★

- エネルギー 600kcal
- たんぱく質 22.8g
- 脂質 16.4g
- 食塩 2.4g

しんねんど
新年度がはじまりました！

ご入学、ご進級おめでとうございます。給食には、準備から食事、片づけまでの実践を通して、望ましい食習慣を身につけるといいうねらいがあります。今年度も安全・安心な給食を子供たちに届けられるよう、職員一同がんばります！どうぞよろしくお願いいたします。

がっ こう きゅう しょく もく ひょう
学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。	

*アレルギーの関係で、詳しい内容を知りたい方は学校にお問い合わせください。

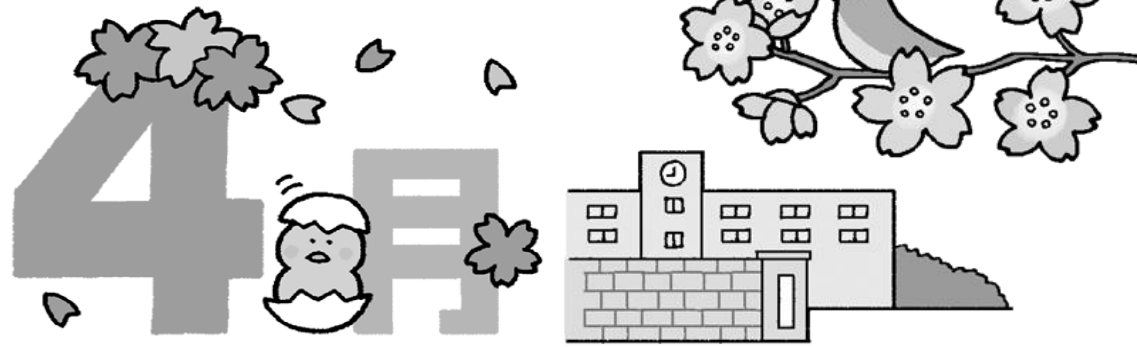
日	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)
こんだて と ざいりよう	・キムタクごはん こめ 70 黄 むぎ 5 黄 ぶたにく 15 赤 やきぶた 11 赤 キムチ 9 緑 きざみたくあん 5 緑 にんじん 8 緑 にら 4 緑 しゅうゆ2.5 オイスターソース2 ごま1 ちゅうかスープのもと0.3 ごまあぶら2 ・ジョア 1本 赤 ・はくさいわかめスープ ベーコン 5 赤 とうふ 20 赤 カットわかめ 0.5 赤 にんじん 10 緑 はくさい 13 緑 しお0.5 さけ1 しょうゆ2 こしょう0.03 ちゅうかスープのもと0.7 ごまあぶら0.5 ・さくらゼリー 1に 黄 さくらんぼ味	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・ミートボール 2に 赤 (ケチャップあじのにくだんごです) ・ナムル もやし 40 緑 こまつな 5 緑 にんじん 3 緑 しょうゆ1.8 さとう0.2 しお0.1 ごまあぶら0.3 ・しんたまねぎのみそしる ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 25 緑 きざみあぶらあげ 3 赤 ねぎ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2	・ミルクパン 1に 黄 ・牛乳 1本 赤 ・ミートスパゲッティ スパゲッティ 45 黄 ぶたひきにく 35 赤 ぎゅうひきにく 15 赤 にんじん 20 緑 たまねぎ 60 緑 ピーマン 5 緑 あぶら1 ケチャップ16 コンソメ0.4 しお0.2 こしょう0.03 かたくりこ0.5 ウスターソース3 ・イタリアンサラダ キャベツ 30 緑 きゅうり 15 緑 ツナ 5 赤 パプリカ 3 緑 しお0.3 こしょう0.03 さとう0.5 す2.5 あぶら2.5	・チキンピラフ 68 黄 こめ しんまでやわらか 7 黄 むぎ 春キャベツ! 20 赤 とりにく 27 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 コーン 2 緑 グリーンピース あぶら1 しお0.6 こしょう0.03 コンソメ0.8 ・牛乳 1本 赤 ・はるキャベツのスープ ぶたにく 15 赤 ベーコン 5 赤 キャベツ 22 緑 たまねぎ 12 緑 にんじん 10 緑 しお0.5 こしょう0.03 コンソメ0.6 しょうゆ1.5 さけ1 ・ヨーグルト 1に 赤 ヨーグルト
	メモ	ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度の給食が始まります。今年度も、「食」を通して、みなさんの健康な心と体作りのお手伝いをいたします。どうぞよろしくお願いいたします。	ぶつうの玉ねぎは、収穫後乾燥させてから出荷されますが、新玉ねぎは、収穫してからすぐに市場に出回ります。皮がうすくて水分が多く、やわらかいのが特徴です。辛くないので生で食べてもおいしいよ！	給食では、煮物、汁物、揚げ物、炒め物、焼き物、和え物など、様々な調理法の料理が登場します。毎日の給食が、どのような調理法で作られているか、注目してみてくださいね。

日	15日(火)	16日(水)	17日(木)
こんだて と ざいりよう	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・サケのしおやき 1に 赤 ・おかかだしあえ キャベツ 20 緑 もやし 20 緑 ブロッコリー 10 緑 おかかドレッシング7 ・みそしる ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 しめじ 10 緑 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2	・ごはん 80 黄 ・ジョア 1本 赤 ・ハンバーグ とりぶたハンバーグ 1に 赤 とんかつソース5 ・マカロニサラダ キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 5 緑 マカロニ 3 黄 マヨネーズ(たまごなし)7 しお0.15 こしょう0.02 ・オニオンスープ ベーコン 8 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 6 緑 パセリ 0.4 緑 しお0.5 しょうゆ2 こしょう0.03 さけ1 コンソメ0.6	・わかめごはん 80 黄 ごはん わかめごはんのもと 1.5 赤 牛乳 1本 赤 ・にくおでん ぎゅうにく 15 赤 ちくわ 10 赤 だいこん 50 緑 にんじん 15 緑 あつあげ 30 赤 こんにやく 20 緑 いんげん 3 緑 しょうゆ6 さとう2 みりん2 だしこ2 ・とりとやさいのざっぱりあえ キャベツ 25 緑 きゅうり 20 緑 とりほぐしみ 8 赤 コーン 3 緑 しょうゆ2.5 さとう1.5 す2 ごまあぶら0.3
	メモ	サケは、川で生まれてから大人になるまで海で暮らし、成長すると産卵のために生まれた川に再び戻ってくる習性があります。たんぱく質や脂質、ミネラル、ビタミンDが多くふくまれているのが特徴です。	オニオンとは、玉ねぎのことです。ところで、私たちが玉ねぎと呼んでいる部分は、どこの部分かわかりますか？ …答えは、葉っぱです。養分をたくわえて、丸く太った葉っぱの根元を食べています。

*献立表の数量は、小学3、4年生一人当たりの分量で、単位はgです。 幼保・他の学年は成長に合わせて調整しています。(個数のもの以外)

令和7年度

幼保小学校用No.2



城山台学校給食センターの給食について

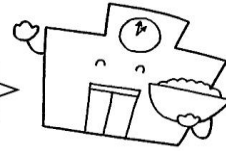
- 給食は1年間で約190回食べます
- 旬の食べ物を取り入れます
- 煮物、揚げ物、炒め物、焼き物、和え物など、いろいろな調理法で料理を作ります
- 毎月19日を「食育の日」とし、毎年テーマを変えて給食を提供します

☆今年度の食育の日のテーマは「和歌山発見献立」です☆

私たちの住む和歌山県には、魅力的な食べ物がたくさんあります。梅やみかんが有名ですが、他にも生産量が全国1位の食べ物や、和歌山県が発祥の食べ物がいっぱいあることを知っていますか？今年度はみなさんに、そんな和歌山県の魅力をお伝えしていきたいと思います。たくさん発見して下さいね〜♪



学校における食育とは



食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

給食時間の約束



* 材料の都合で献立内容が変更になる可能性があります。(アレルギー項目が増える事はありません。)

※毎月19日は食育の日です

日	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)
こんだてとざいりよう	☆わかやまはっけんこんだて☆ - ごはん 80 黄 - 牛乳 1本 赤 - しろみざかなのレモンに しろみざかなたつた 1こ 赤 - あげあぶら6 しょうゆ3 さとう3 レモンかじゅう2 - わふうサラダ キャベツ 15 緑 きゅうり 15 緑 もやし 20 緑 おかかドレッシング7 - こうやどうふのにも とりにく 10 赤 こうやどうふ 6 赤 かまぼこ 8 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 いんげん 3 緑 しょうゆ5.3 さけ1 さとう1.8 みりん2 だしこ1.5	- ごはん 80 黄 - 牛乳 1本 赤 - ぶたにくのやきにくリース ぶたロースにく 55 赤 しょうゆ4 みりん1 さけ1 みそ2 ウスターソース2 しょうが0.3 さとう2 りんご2 にんにく0.3 ケチャップ2 ごま0.5 ごまあぶら0.2 - にら 5 緑 もやし 35 緑 にんじん 3 緑 キャベツ 35 緑 あぶら1 しお0.1 こしょう0.02 - じゃがもちじる とりにく 8 赤 じゃがいもだんご 30 黄 だいこん 10 緑 にんじん 8 緑 ねぎ 3 緑 しょうゆ2 さけ1 しお0.5 だしこ2	- ごはん 80 黄 - 牛乳 1本 赤 - かぼちゃひきにくサンドフライ かぼちゃひきにくサンド 1こ 赤緑 あげあぶら5 - あつあげのしょうがに ぶたにく 10 赤 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 20 緑 あつあげ 30 赤 こんにやく 15 緑 にんじん 8 緑 いんげん 3 緑 しょうゆ5 しょうが0.3 さとう1.8 しお0.1 みりん1 だしこ1.2	- カレーライス こめ 75 黄 むぎ 5 黄 ぶたにく 30 赤 じゃがいも 45 黄 たまねぎ 45 緑 にんじん 18 緑 あぶら1 ウスターソース0.7 カレールウ16 しょうゆ0.7 しお0.2 こしょう0.02 にんにく0.5 しょうが0.5 - ジョア 1本 赤 - いちごゼリーポンチ みかんかん 30 緑 パインかん 30 緑 ももかん 15 緑 カットゼリー(いちごあじ) 30 黄
メモ	今日は食育の日！今年度はみなさんに和歌山県の魅力を知ってもらおうと思っています。まずは高野豆腐です。その名の通り、和歌山県の高野山が発祥の食べ物です。大豆の栄養がギュッとつまって保存もできる、優れた食べ物ですよ！	ぶた肉は、いろいろな食品の中でもビタミンB1がトップクラスに多く、牛肉の8〜10倍もふくまれます。ビタミンB1は、ごはんやパンなどの炭水化物からエネルギーを作る時に必要な栄養素です。	人気のかぼちゃひき肉サンドフライです。かぼちゃは、カロテンやビタミンを豊富にふくんだ栄養満点の野菜です。若返りのビタミンといわれるビタミンEを多くふくみ、美容にも健康にもおススメです。	今日のフルーツポンチはいちご味です。いちごは、栃木県や福岡県、熊本県で多く栽培されています。日本には江戸時代の終わりに伝わりました。当時は食用ではなく飾って楽しむものだったそうです。
日	24日(木)	25日(金)	28日(月)	30日(水)
こんだてとざいりよう	- ゆかりごはん こめ 60 黄 ゆかり1 - 牛乳 1本 赤 - ごもくうどん うどん 90 黄 とりにく 15 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 しめじ 8 緑 ねぎ 3 緑 きざみあぶらあげ 3 赤 カットわかめ 0.3 赤 かまぼこ 5 赤 しょうゆ5 さけ1 みりん1.5 しお0.8 だしこんぶ0.3 だしこ2 - とうふとさかなのナゲット とうふとさかなのナゲット 2こ 赤 あげあぶら4	- おやこどん こめ 74 黄 むぎ 6 黄 とりにく 30 赤 たまねぎ 50 緑 にんじん 18 緑 きざみあぶらあげ 4 赤 かまぼこ 8 赤 ねぎ 3 緑 たまご 30 赤 しょうゆ6 しお0.2 さとう1.5 みりん1 だしこ1.5 - 牛乳 1本 赤 - ハリハリだいこん きりぼしだいこん 4.5 緑 きゅうり 15 緑 ツナ 8 赤 にんじん 3 緑 す2.5 しょうゆ1.8 ごま1 しお0.1 さとう2.5	- ごはん 80 黄 - 牛乳 1本 赤 - ビーフコロッケ ビーフコロッケ 1こ 黄赤 あげあぶら5 トンカツソース3 - ゆかりあえ キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 ゆかり0.5 しょうゆ1.5 - こんさいじる ぶたにく 10 赤 どうふ 20 赤 だいこん 15 緑 にんじん 10 緑 さがきごぼう 6 緑 ねぎ 3 緑 しょうゆ2.5 しお0.4 さけ1 だしこ2	- ごはん 80 黄 - ジョア 1本 赤 - ハムカツ ポークハムカツ 1こ 赤 あげあぶら4 とんかつソース3 - ごまドレッシングサラダ ブロッコリー 10 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 3 緑 キャベツ 20 緑 ごまドレッシング8 - たまねぎとニラのみそしる ベーコン 5 赤 どうふ 20 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 ニラ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2
メモ	五目うどんの「五目」とはどういう意味でしょう？…五目とは、「5種類の」という意味ではなく「たくさん」という意味です。いろいろな具材が入った、うま味たっぷりのうどんです。しっかり食べてね！	親子丼という名前は、にわたりの肉(親)と、たまご(子)を使うことから名づけられました。とり肉や玉ねぎをたまごとじ、ごはんの上に乗せる料理です。スプーンでごはんにかけて食べてくださいね。	ゆかりとは、赤しそのことを指します。しそは、日本を代表するハーブで、赤しそ、青しその2種類があります。赤しそは梅干しや漬け物の色付けに、青しそは刺身の彩りや薬味に使われます。	ニラの旬は春です。どんどん育つので、1つの株からなんと3回も収穫できます。ニラは漢方薬としても利用されています。特徴的なにおいの成分には、血行をよくし、体を温める働きがあります。