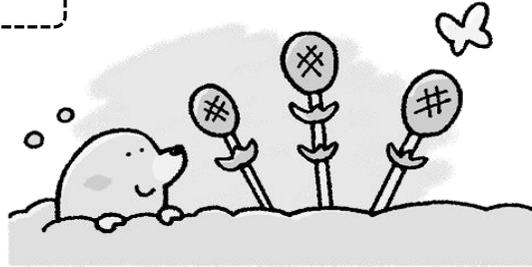


# 4月の こんだて



### ★4月の平均栄養価★

- ・エネルギー 720kcal
- ・たんぱく質 28.2g
- ・脂質 20.2g
- ・食塩 2.8g

## 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。子供たちは、これから始まる学校生活に胸を躍らせていることでしょう。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ふねらいがあります。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たします。

## 学校給食の7つの目標

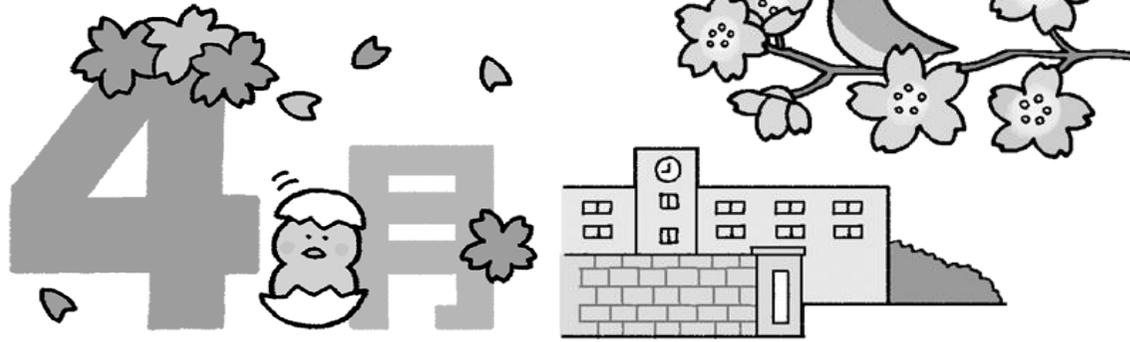
<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食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

\*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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キムタクごはん               <ul style="list-style-type: none"> <li>こめ 88 黄</li> <li>むぎ 7 黄</li> <li>ぶたにく 25 赤</li> <li>やきぶた 12 赤</li> <li>キムチ 11 緑</li> <li>きざみたくあん 8 緑</li> <li>にんじん 12 緑</li> <li>にら 5 緑</li> </ul> </li> <li>しょうゆ3.5 オイスターソース2.3 ごま1 ちゅうかスープのもと0.5 ごまあぶら2</li> <li>・ジョア 1本 赤</li> <li>・白菜わかめスープ               <ul style="list-style-type: none"> <li>ベーコン 15 赤</li> <li>とうふ 22 赤</li> <li>カットわかめ 0.6 赤</li> <li>にんじん 12 緑</li> <li>はくさい 18 緑</li> </ul> </li> <li>しょうゆ0.5 さけ1 しょうゆ2.4 しょうゆ0.04 ちゅうかスープのもと0.7 ごまあぶら0.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん 100 黄</li> <li>・牛乳 1本 赤</li> <li>・ミートボール 3こ 赤</li> <li>(ケチャップあじのにくだんごです)</li> <li>・ナムル               <ul style="list-style-type: none"> <li>もやし 45 緑</li> <li>こまつな 7 緑</li> <li>にんじん 4 緑</li> </ul> </li> <li>しょうゆ2 さとう0.3 しお0.1 ごまあぶら0.4</li> <li>・新玉ねぎのみそ汁               <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく 10 赤</li> <li>とうふ 22 赤</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>たまねぎ 30 緑</li> <li>きざみあぶらあげ 4 赤</li> <li>ねぎ 4 緑</li> <li>みそ13 さけ1.2 だし3</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナサンド               <ul style="list-style-type: none"> <li>ドッグパン 2こ 黄</li> <li>ツナ 50 赤</li> <li>きゅうり 30 緑</li> <li>マヨネーズ(ノンエッグ)9 しょうゆ0.03</li> </ul> </li> <li>・牛乳 1本 赤</li> <li>・ポークシチュー               <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたロースにく 30 赤</li> <li>じゃがいも 40 黄</li> <li>たまねぎ 40 緑</li> <li>トマト 15 緑</li> <li>にんじん 20 緑</li> <li>グリーンピース 2 緑</li> <li>ウスターソース2 あぶら1 こむぎ3.5 バター3.5 しお0.2 しょうゆ0.04 コンソメ0.7 さとう0.1 ケチャップ11 デミグラスソース10 あかワイン2</li> </ul> </li> <li>・さくらゼリー 1こ 黄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンピラフ               <ul style="list-style-type: none"> <li>こめ 88 黄</li> <li>むぎ 7 黄</li> <li>とりにく 25 赤</li> <li>たまねぎ 32 緑</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>コーン 6 緑</li> <li>グリーンピース 3 緑</li> <li>あぶら1.2 しお0.8 しょうゆ0.04 コンソメ0.9</li> </ul> </li> <li>・牛乳 1本 赤</li> <li>・春キャベツのスープ               <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく 20 赤</li> <li>ベーコン 5 赤</li> <li>キャベツ 25 緑</li> <li>たまねぎ 15 緑</li> <li>にんじん 12 緑</li> <li>しょうゆ0.6 しょうゆ0.04 コンソメ0.8 しょうゆ1.8 さけ1.2</li> </ul> </li> <li>・ヨーグルト 1こ 赤</li> </ul>
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。	秋に種をまき、春から初夏にかけて収穫するキャベツを「春キャベツ」と言います。葉の巻きがふわっとして、水分が多いという特徴があります。芯まで柔らかいので食べやすいですよ！

日	15日(火)	16日(水)	17日(木)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん 100 黄</li> <li>・牛乳 1本 赤</li> <li>・鮭の塩焼き 1こ 赤</li> <li>・おかかドレ和え               <ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ 25 緑</li> <li>もやし 25 緑</li> <li>ブロッコリー 10 緑</li> <li>おかかドレッシング8</li> </ul> </li> <li>・みそ汁               <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく 20 赤</li> <li>とうふ 22 赤</li> <li>しめじ 10 緑</li> <li>にんじん 12 緑</li> <li>だいこん 25 緑</li> <li>ねぎ 4 緑</li> <li>みそ13 さけ1.2 だし2.5</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん 100 黄</li> <li>・ジョア 1本 赤</li> <li>・ぶた肉の焼き肉ソース               <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたロースにく 65 赤</li> <li>しょうゆ4.5 みりん1.2 さけ1.2</li> <li>ウスターソース2.2 みそ2.2 しょうゆ0.3</li> <li>さとう1.8 りんご2.5 にんにく0.2</li> <li>ケチャップ2.5 ごま0.6 ごまあぶら0.2</li> </ul> </li> <li>にら 6 緑</li> <li>もやし 40 緑</li> <li>にんじん 5 緑</li> <li>キャベツ 40 緑</li> <li>あぶら1 しょうゆ0.02 しお0.1</li> <li>・じゃがもち汁               <ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく 10 赤</li> <li>じゃがいもだんご 35 黄</li> <li>だいこん 15 緑</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>ねぎ 4 緑</li> <li>しょうゆ3 さけ1.2 だし2.5 しお0.5</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめごはん               <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん 100 黄</li> <li>わかめごはんのもと 1.8 赤</li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>・すき焼き               <ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにく 10 赤</li> <li>ぶたにく 30 赤</li> <li>たまねぎ 40 緑</li> <li>にんじん 20 緑</li> <li>ふ 3 黄</li> <li>いとこんにやく 30 緑</li> <li>はくさい 30 緑</li> <li>あつあげ 32 赤</li> <li>ねぎ 5 緑</li> <li>あぶら1 しょうゆ7.5 さけ1.2 さとう2 みりん1.5</li> </ul> </li> <li>・とりと野菜のさっぱり和え               <ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ 32 緑</li> <li>きゅうり 20 緑</li> <li>とりほぐしみ 10 赤</li> <li>コーン 4 緑</li> <li>しょうゆ3 さとう1.2 す2 ごまあぶら0.4</li> </ul> </li> </ul> </li></ul>
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。	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。	すき焼きは、江戸時代から食べられていた料理です。昔の人たちが、畑をたがやす「すき」という用具の金属の部分の上に、とうふや肉を乗せて焼いて食べたため、この名前がついたそうです。

\* 献立表の数量は、中学生一人当たりの分量で、単位はgです。



城山台学校給食センターの給食について

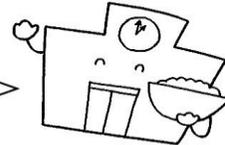
- 給食は1年間で約190回食べます
●旬の食べ物を取り入れます
●煮物、揚げ物、炒め物、焼き物、和え物など、いろいろな調理法で料理を作ります
●毎月19日を「食育の日」とし、毎年テーマを変えて給食を提供します



☆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ひます。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、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

Grid of 6 illustrations with text rules for eating time: 1. Hold the bowl properly. 2. Don't talk while eating. 3. Don't talk while eating. 4. Don't walk while eating. 5. Stop talking during meals. 6. Enjoy eating.

\* 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

Main menu table with columns for dates (18日, 21日, 22日, 23日, 24日, 25日, 28日, 30日) and rows for food items and their nutritional values. Includes illustrations of various dishes like burgers, salads, and soups.