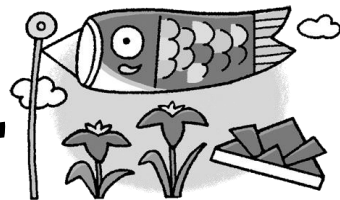


5月の こんだて



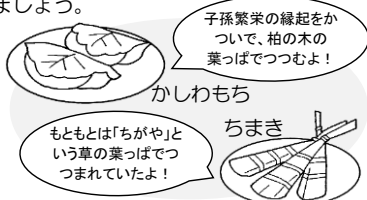
☆端午の節句☆

端午の節句（こどもの日）は、男の子の成長を祝う行事です。このほりや、武者人形をかざったり、かしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにとの願いがこめられています。ちまきは、悪いことや病気を追い払う力があるとして食べられてきました。もとは、古代中国から伝わったものです。

また、この日、5月5日は「こどもの日」でもあります。かしわもちやちまきを食べてお祝いしましょう。

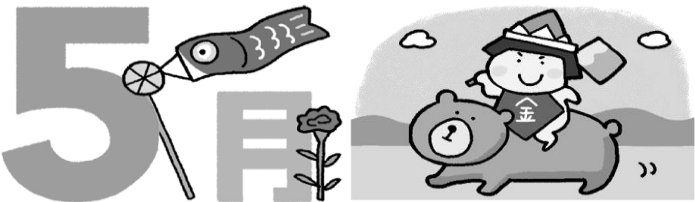
5月の平均栄養価

- ・エネルギー 605Kcal
- ・たん白質 24.0g
- ・脂質 17.4g
- ・食塩 2.2g



日	1日(木)	2日(金)	7日(水)	8日(木)
こんだて	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・アジフライ 1に 赤 - アジフライ - あげあぶら4 とんかつソース3 ・あおじそドレッシングサラダ 13 緑 - きゅうり 25 緑 - キャベツ 8 緑 - にんじん - あおじそドレッシング6 ・しんたまねぎのみそしる 20 赤 - とうふ 10 緑 - にんじん 25 緑 - たまねぎ 3 赤 - きざみあぶらあげ 3 緑 - ねぎ - みそ11 さけ1 だし2.5	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・ささみのうめなんばんソース 1に 赤 - ささみ - さけ1.2 しお0.1 かたくり0.5 - あげあぶら5 - さけ0.8 す0.7 しょうゆ2 さとう2 - みりん2.5 ねりうめ1.2 にんにく0.08 ・はるさめサラダ 5 黄 - はるさめ 3 緑 - キャベツ15 5 赤 - きゅうり 15 緑 - ハム - ちゅうかドレッシング7 ごま0.5 ・ちゅうかスープ 10 緑 - もやし15 8 緑 - しめじ 20 赤 - とうふ 5 緑 - チンゲンサイ - しお0.3 さけ1 しょうゆ3 しょうゆ0.03 - ちゅうかスープのもと0.8	・わかめごはん 80 黄 - こめ 1.5 赤 - わかめごはんのもと 1本 赤 ・ジョア 35 赤 ・とりのすきに 40 緑 - とりにく 18 緑 - たまねぎ 30 緑 - にんじん 30 緑 - いとこんにやく 6 緑 - はくさい 30 赤 - ねぎ - あつあげ - しょうゆ7 さけ1.5 さとう1.6 - みりん1 あぶら1 ・ツナのすのもの 30 緑 - キャベツ 20 緑 - きゅうり 5 赤 - ツナ - す3 しょうゆ1.2 しお0.15 - さとう2	☆こどもの日こんだて☆ ・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・さわらフライ 1に 赤 - さわらフライ - あげあぶら5 とんかつソース3 ・ピリからきゅうり 43 緑 - きゅうり - さとう0.3 しょうゆ3.2 ごまあぶら0.8 - いちみつとうがらし0.01 ・わかたけじる 20 赤 - とうふ 0.5 赤 - カットわかめ 10 緑 - にんじん 15 緑 - たけのこ 7 赤 - かまぼこ 3 緑 - ねぎ - さけ1 だし2 だしこんぶ0.4 - しょうゆ2 しお0.6 ・かしわもち 1に 黄
ざいりよう	あまくておいしい しんたまねぎ!	春雨は、鎌倉時代に中国から伝わりました。白くて細いめんが、春の静かなしとしと降る雨をイメージさせるところから、春の雨と書いて「春雨」という名前がつけました。なんだか雅な食べ物ですね。	城山台給食センターでは、今年度の1学期も、和歌山県産の「みかんどり」を使っています。みなさんに地元食材を知ってもらうため、できるだけ田辺市産や和歌山県産の食材を使用するようにしています。	少し遅くなりましたが、今日はこどもの日献立です。こどもの日は、1948年に制定されました。「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」と定められています。
メモ	今日のみそ汁の玉ねぎは、田辺市産の新玉ねぎです。新玉ねぎは、収穫してからすぐに市場に出回るため、皮がうすくてやわらかいのが特徴です。あまくておいしい新玉ねぎを味わってくださいね!			

日	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
こんだて	☆みんなで食べようカレー☆ - にゅうえん・にゅうがく しんぎゅうおめでとう! ・やさいカレーライス 85 黄 - こめ 55 黄 - じゃがいも 55 緑 - たまねぎ 15 緑 - にんじん 2 緑 - グリーンピース - ノンアレルギーカレールウ(28品目)17 - にんにく0.5 - ウスターソース1.5 こしょう0.02 ・牛乳 1本 赤 ・みかんゼリーしらたま 45 緑 - みかんかん 35 黄 - しらたまだんご 20 緑 - カットゼリー(みかんあじ)	・ごはん 80 黄 ・ゆかりふりかけ 1に 赤 ・牛乳 1本 赤 ・やさいたっぷりしおラーメン 90 黄 - ラーメン 10 赤 - ぶたにく 20 緑 - もやし 20 緑 - キャベツ 8 緑 - にんじん 5 緑 - コーン 7 赤 - かまぼこ 4 緑 - ねぎ - しおラーメンスープのもと6 こしょう0.02 - しょうが0.1 しょうゆ1 さけ1.2 - しお0.3 ちゅうかスープのもと0.3 ・あげはるまき 1に 黄緑 - はるまき 3 - あげあぶら3	・ごはん 80 黄 - しらす、あおりの 玉ねぎ入り ・牛乳 1本 赤 ・さかなずりみカツ 1に 赤 - さかなずりみ(たら)カツ - あげあぶら4 とんかつソース4 ・ソースやきそば 11 黄 - スパゲッティ 6 赤 - やきぶた 13 緑 - たまねぎ 13 緑 - キャベツ 3 緑 - ピーマン - あぶら1 ウスターソース1.7 しお0.1 - とんかつソース2.3 こしょう0.02 - しょうゆ0.5 かつおぶし0.35 ・かきたまじる 20 赤 - とりにく10 5 緑 - とうふ 15 赤 - たまねぎ20 3 緑 - たまご - ねぎ - しょうゆ3 さけ1 だし2 - しお0.5 かたくり0.8	・ツナサンド 1~ 2に 黄 - ドッグパン 45 赤 - ツナ 25 緑 - きゅうり - マヨネーズ(たまごなし)8 - しお0.1 こしょう0.02 ・ジョア 1本 赤 ・じゃがいものクリームに 17 赤 - とりにく 8 緑 - クリームコーン 33 黄 - じゃがいも 33 緑 - たまねぎ 15 緑 - にんじん 0.3 緑 - パセリ - シチューのもと6 ぎゅうにゅう20 - しお0.3 こしょう0.03 コンソメ0.7 ・いちごゼリー 1に 黄 - いちご	・たきこみごはん 65 黄 - こめ 5 黄 - むぎ 20 赤 - とりにく 5 緑 - にんじん 4 赤 - きざみあぶらあげ 2 緑 - グリーンピース 8 緑 - つきこんにやく - しょうゆ4 さとう0.4 しお0.3 - みりん1 だし1.5 ・牛乳 1本 赤 ・きいちゃんたまごやき 1に 赤 (かんさいふうあじつけのたまごやき) ・こんざいじる 10 赤 - ぶたにく 20 赤 - とうふ 12 緑 - だいこん 10 緑 - にんじん 6.0 緑 - ささがきごぼう 3 緑 - ねぎ - みそ11 さけ1 だし2	☆わかやまはっけんこんだて☆ ・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・さばのおかか 1に 赤 ・きゅうりとちくわのうめあえ 35 緑 - きゅうり 10 赤 - ちくわスライス - ねりうめ1 しょうゆ1.7 さとう0.5 - ごま0.4 ・さわにわん 10 赤 - ぶたにく 20 赤 - とうふ 10 緑 - たけのこ 6 緑 - ささがきごぼう 5 緑 - にんじん 3 緑 - ねぎ - しょうゆ2 さけ1 だし2 - しお0.6
ざいりよう	肉アレルギーの人でも食べられる!	はるまきは、Englishで Spring roll!	今日のさかなずりみカツは、たらすのり身をベースに、しらす干し、青のりを加えてお魚の形にしたものです。しらす干しと青のりの香りがさわやかな、この季節にぴったりのおかずですね。	じゃがいもは、昔、インドネシアのジャガタラ(今のジャカルタ)から日本に伝わりました。当時はジャガタラといわれていたのが、いつの間にか略されて「じゃがいも」になったそうです。	かわいいうめちゃん!のたまごやきです。きいちゃんとは、紀州犬をモチーフにした和歌山県のPRキャラクターです。今日のたまごやきは、関西風の味つけであますぎず、おいしいですよ!	今日は食育の日! 今回のテーマは「梅」です。言わずと知れた、和歌山県を代表する食べ物です。和歌山県の梅は、みなべや田辺地域を中心に栽培され、収穫量は日本一です! 地元、田辺市がほこる名産品「梅」。味わって食べてくださいね!
メモ	連休も終わり、幼稚園・一年生も全給食開始です。みんなそろったところで、アレルギー表示対象食品28品目不使用のカレールウを使った「みんなが食べられる」がテーマのカレーです。安心して食べてね!	春巻きは、中国料理の一つです。名前の由来は、包まれた野菜にあります。昔は、立春(春が始まる日)に新芽を出す野菜を使って巻いていたことから「春巻き」と名づけられたそうです。				



毎月19日は食育の日 ～和歌山発見こんだて～

今年度の食育の日のテーマは、私たちの住む「和歌山県」。
私たちの住んでいる、ここ和歌山県には、全国に誇れる食べ物がたくさんあります。梅やみかんが有名ですが、その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あふれる食べ物について、お伝えしていきたいと思います。たくさん発見してくださいね～♪

梅、みかん、桃、柿の収穫量が全国1位なことはよく知られています。食べ物以外では、パンダの飼育頭数日本一も有名ですね。また、意外なところでは、蚊取り線香の生産量も日本一だったりします。



※毎月19日は「食育の日」(今月は16日)

令和7年度 幼保小No.2		5月		毎月19日は食育の日 ～和歌山発見こんだて～ 今年度の食育の日のテーマは、私たちの住む「和歌山県」。 私たちの住んでいる、ここ和歌山県には、全国に誇れる食べ物 がたくさんあります。梅やみかんが有名ですが、その他にも 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あふれる食べ物 について、お伝えしていきたいと思います。たくさん 発見してくださいね～♪		梅、みかん、桃、柿の収穫量が全国1位なことは よく知られています。食べ物以外では、パンダの飼 育頭数日本一も有名ですね。また、意外なところでは、 蚊取り線香の生産量も日本一だったりします♪					
19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)					
ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 ささみのレモンに ささみ さけ1 しお0.1 かたくりこ5 あげあぶら4 しょうゆ4 さとう4 レモンかじゅう2.7 ごぼうサラダ さがきごぼう 25 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 10 緑 ツナ 8 赤 こしょう0.02 しょうゆ0.8 ケチャップ1 マヨネーズ(たまごなし)6 さとう0.2 ごま2 すましじる とうふ 20 赤 カットわかめ 0.5 赤 えのき 7 緑 にんじん 10 緑 かまぼこ 7 赤 ねぎ 3 緑 しょうゆ2 だしこ2 しお0.4 だしこんぶ0.5 ごぼうサラダは、意外と人気があります。ご ぼうを食べるのは、日本と韓国くらいでした が、独特の香りと歯ごたえが注目され、最近 ではいろいろな国で食べられています。よく かみしめて食べてくださいね♡		ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 しろみざかなのたつたあげ しろみざかな(ホキ)たつた 1こ 赤 あげあぶら5 たたききゅうり きゅうり 40 緑 しょうゆ3 さとう0.2 ごまあぶら0.4 すりごま0.3 きりぼしだいこんに とりにく 10 赤 きりぼしだいこん 5 緑 にんじん 10 緑 ひらてん 10 赤 つきこんにやく 10 緑 グリーンピース 2 緑 さとう1.5 しょうゆ3.5 みりん1 だしこ1 きゅうりは、夏が旬の野菜です。昔は、きゅ うりが熟して黄色になってから収穫して食べ ていました。そこで、黄色の瓜という意味 で、「黄瓜」と呼んでいました。そこから「きゅ うり」と呼ばれるようになったそうです。		ごはん 80 黄 ジョア 1本 赤 ハンバーグやさいソース とりぶたハンバーグ 1こ 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 緑 トマトかん 3 緑 あぶら1 ケチャップ3 しょうゆ3 す1.2 さとう1.2 かたくりこ0.3 ABCスープ とりにく 10 赤 ベーコン 5 赤 アルファベットマカロニ 5 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 30 黄 パセリ 0.2 緑 しお0.4 さけ1 しょうゆ2 こしょう0.03 コンソメ0.6 ABCスープは、日本各地の学校給食で定 番人気のスープで、アルファベットの形をし たマカロニがたくさん入っています。自分の 名前を探したり、好きなものの頭文字を探し たり…見た目でも楽しいスープです。		ソースかつどん こめ 75 黄 むぎ 5 黄 とんかつ(ヒレ) 1こ 赤 あげあぶら4 ウスターソース3.5 とんかつソース3.5 さとう1.5 みりん1.5 しょうゆ2 キャベツ 30 緑 あぶら1 しお0.3 こしょう0.03 牛乳 1本 赤 けんちんじる とりにく 10 赤 とうふ 20 赤 だいこん 12 緑 つきこんにやく 10 緑 にんじん 10 緑 さがきごぼう 5 緑 ねぎ 3 緑 しょうゆ2.5 さけ1 しお0.5 だしこ2.5 定番人気になったソースカツ丼です。ごは んの上にキャベツを乗せて、その上にソース のかかったとんかつを乗せて食べてくださ い。くれぐれもキャベツだけ残すことのないよ うに。しっかり食べてね♡					
23日(金)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)	
シーフードライス こめ 70 黄 むぎ 5 黄 えび10 いか 10 赤 とりにく 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 8 緑 ピーマン 4 緑 あぶら1.5 しお0.7 こしょう0.03 さけ1 しょうゆ1 コンソメ0.7 カレーこ0.1 牛乳 1本 赤 トマトスープ ぶたにく 10 赤 ベーコン 5 赤 たまねぎ 25 緑 トマト 12 緑 じゃがいも 25 黄 パセリ 0.3 緑 しお0.4 さけ1 ケチャップ1.5 しょうゆ2 こしょう0.03 コンソメ0.6 パインゼリー 1こ 黄 今日はシーフードライスです。シーフードは、 海でとれる食べ物のことです。具体的には、 魚やいか、たこ、貝、海藻などの海産物を さします。英語で海を「sea(シー)」、食べ 物を「food(フード)」と言います。		アスパラいりハヤシライス こめ 75 黄 むぎ 5 黄 ぶたにく 25 赤 ぎゅうにく 5 赤 たまねぎ 70 緑 にんじん 10 緑 トマトかん 10 緑 トマト 15 緑 アスパラガス 3 緑 ウスターソース2 ケチャップ5 あぶら1 あかワイン1.5 ハヤシルウ15 しお0.1 こしょう0.03 牛乳 1本 赤 カラフルサラダ ハム 4 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 15 緑 コーン 5 緑 パプリカ 4 緑 しお0.3 こしょう0.03 あぶら2.5 さとう0.4 す2.5 今日のハヤシライスは、アスパラガス入り です。アスパラガスは春が旬の野菜で、「ア スパラギン酸」という、疲労回復を早めると 言われる栄養素を多く含みます。しっかり食 べて、疲れを吹き飛ばしましょう！		ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 まぐろコロッケ まぐろコロッケ 1こ 黄赤 あげあぶら4 とんかつソース3 のっぺいじる とりにく 10 赤 とうふ 20 赤 つきこんにやく 7 緑 にんじん 5 緑 さがきごぼう 5 緑 たけのこ 5 緑 だいこん 15 緑 ねぎ 3 緑 しょうゆ3 さけ1 だしこ2 しお0.5 だしこんぶ0.4 かたくりこ2 まぐろは和歌山県のシンボル魚！		ごはん 80 黄 ジョア 1本 赤 マーボーどうふ ぶたひきにく 30 赤 とうふ 70 赤 にんじん 15 緑 ほししいたけ 0.5 緑 たけのこ 20 緑 たまねぎ 40 緑 ねぎ 4 緑 あぶら1 しょうゆ1.5 さけ1 さとう1.5 トウバンジャン0.07 みそ4 あかみそ3 しょうが0.3 にんにく0.3 ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと0.6 かたくりこ1.5 バンバンジーサラダ キャベツ 23 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 16 緑 とりほぐしめ 6 赤 ちゅうかドレッシング6 すりごま1.5 バンバンジーは、漢字で「棒棒鶏」と書きま す。鶏肉をゆでて細かくさき、ごまの入った タレで和えたものです。給食では、野菜とま ぜあわせてサラダにしています。コクがあっ て、おいしいサラダですよ！		ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 てづくりからあげ とりにく 2こ 赤 さけ1 しょうが0.2 にんにく0.2 しょうゆ2 しお0.1 かたくりこ7 あげあぶら4 ナムル もやし 37 緑 にんじん 6 緑 こまつな 3 緑 しょうゆ1.8 さとう0.2 ごまあぶら0.3 しお0.1 ひじきのそぼろに とりひきにく 20 赤 ひじき 2.2 赤 つきこんにやく 10 緑 ひらてん 10 赤 にんじん 10 緑 コーン 5 緑 えだまめ 5 緑 しょうが0.1 さとう1.3 みりん1 しょうゆ3.5 だしこ1 ひじきは漢字で「鹿尾菜」と書きます。短く て黒く、鹿のしっぽに似ているところから来 ているそうです。ひじきは、カルシウムや鉄分 、食物せんいなどの栄養成分がたっぷり！体 にうれしい食べ物ですね！		ぎょうざどん こめ 75 黄 むぎ 5 黄 ぶたひきにく 50 赤 キャベツ 42 緑 たまねぎ 18 緑 にら 4 緑 にんにく0.5 しょうが0.5 しお0.15 さけ4 こしょう0.03 オイスターソース1.2 しょうゆ5 あぶら1 ごまあぶら2 かたくりこ1 牛乳 1本 赤 わかめスープ ベーコン 5 赤 とうふ 10 赤 カットわかめ 0.5 赤 にんじん 10 緑 もやし 15 緑 ねぎ 4 緑 しお0.4 さけ1 しょうゆ2 こしょう0.02 ちゅうかスープのもと0.6 ごまあぶら0.5 あじさいゼリー 1こ 黄 ぎょうざ丼は、もともとは埼玉県の小學生 が「野菜が苦手な子もおいしく食べられるよ うに」と、夏休みの自由研究で考えたメ ニューです。キャベツがたくさん入っていま す。ごはんに乗せて食べてください。	