

6月の こんだて





歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になります。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



★6月の平均栄養価★

・エネルギー	618kcal
・たんぱく質	23.9g
・脂質	17.6g
・食塩	2.3g



よくかむほど、
だ液が出るんだ。
だ液は体にいい
働きがたくさん
あるよ！



*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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)
こんだて とざいりよう	- ごはん 80 黄 - 牛乳 1本 赤 - とりぶたメンチカツ 1に 赤 - あげあぶら5 とんかつソース3 - ミニトマト 2に 緑 - しんじゃがベーコンスープ 10 赤 - ベーコン 20 緑 - たまねぎ 10 緑 - にんじん 30 黄 - じゃがいも 10 緑 - キャベツ 10 緑 - パセリ 0.3 緑 毎月6月は食育月間 毎月19日は食育の日	- ごはん 50 黄 - ゆかりふりかけ 1に - 牛乳 1本 赤 - みそラーメン 90 黄 - ラーメン 15 赤 - ぶたにく 5 赤 - やきぶた 22 緑 - もやし 8 緑 - にんじん 6 赤 - かまぼこ 8 緑 - たけのこ 3 緑 - ねぎ 2～3に 黄赤 自分の歯を大切に！	☆むしばよぼうこんだて☆ - いりこなめし 80 黄 - こめ 1本 赤 - いりこなめしのもと2 - ジョア 1に 赤 - カレイのフライ 1に 赤 - カレイフライ 1に 赤 - あげあぶら5 とんかつソース3 - キャベツあえ 20 緑 - キャベツ 22 緑 - もやし 6 緑 - にんじん 6 緑 - ごまあぶら0.5 しょうゆ3 さとう3 - あつあげのみそしる 10 赤 - ぶたにく 20 赤 - あつあげ 0.4 赤 - カットわかめ 5 緑 - にんじん 8 緑 - ささがきごぼう 5 緑 - こまつな 5 緑 - みそ12 さけ1 だし2	- ぶたどん 80 黄 - こめ 60 赤 - ぶたローズにく 30 緑 - たまねぎ 10 緑 - にんじん 2 緑 - グリーンピース 2 緑 - にんにく0.1 しょうゆ0.3 しょうゆ4.5 さとう1 さけ1.5 みりん2 - 牛乳 1本 赤 - しそのすのもの 30 緑 - キャベツ 20 緑 - きゅうり 3 緑 - にんじん 0.1 緑 - しそ 3.2 しょうゆ1.5 しお0.15 - さとう2.2 ごま1 - ココアムース 1に 黄 - 乳・卵不使用
メモ	城山台の給食では、5～6月は新じゃがいもを使います。新じゃがいもとは、とれたてのじゃがいもを、乾燥させずにそのまま出荷したものです。皮がうすく、みずみずしいという特徴があります。	ぎょうざは、中国生まれの食べ物で、中国では「チャオズ」とよばれます。日本では焼いて食べることが多いですが、本場の中国では、ゆでてたれをつけて食べる「水ぎょうざ」が一般的です。	6月4日は、むし歯予防デーです。(ちなみに6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です)。骨ごと食べられるカレイ、大豆製品、乳製品など、今日は骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれる献立です。	今日のすのものには、しその葉が入っています。しその葉のさわやかな香りには、胃液をたくさん出し、食欲を増進する効果があります。夏バテで食欲がない時に食べるといいですね。

日	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
こんだて とざいりよう	☆うめのひこんだて☆ - ごはん 80 黄 - うめぼし 1に 緑 - 牛乳 1本 赤 - とりてん 2に 赤 - さけ1 しょうが0.1 にんにく0.1 しょうゆ3.2 こしょう0.02 しお0.1 こむぎこ3 かたくりこ4 あげあぶら4 - ピリからきゅうり 43 緑 - きゅうり 43 緑 - さとう0.3 しょうゆ3 ごまあぶら0.5 いちみつとうがらし0.01 - けんちんじる 10 赤 - ぶたにく 20 赤 - とうふ 12 緑 - だいこん 10 緑 - こんにゃく 10 緑 - にんじん 10 緑 - ささがきごぼう 6 緑 - ねぎ 3 緑 - しょうゆ2.5 さけ1 だしこ3 しお0.5	- スタミナチャーハン 75 黄 - こめ 5 黄 - むぎ 20 赤 - ぶたにく 5 赤 - やきぶた 30 緑 - たまねぎ 10 緑 - にんじん 3 緑 - にんにく0.05 あぶら1 さとう2.5 しょうゆ4.5 みそ4.8 みりん3.2 さけ1 トウバンジャン0.05 ごまあぶら0.5 - 牛乳 1本 赤 - ちゅうかコーンスープ 10 赤 - とりにく 20 赤 - とうふ 20 赤 - にんじん 10 緑 - コーン 5 緑 - クリームコーン 10 緑 - チンゲンサイ 5 緑 - しお0.6 さけ1 しょうゆ2 こしょう0.03 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 - あおうめゼリー 1に 黄	- ロールパン(たまごなし) 1に 黄 - 牛乳 1本 赤 - トマトスパゲッティ 42 黄 - スパゲッティ 20 赤 - ぶたにく 5 赤 - ベーコン 15 緑 - トマト 10 緑 - にんじん 12 緑 - トマトかん 50 緑 - たまねぎ 0.2 緑 - あぶら1 コンソメ0.6 しお0.5 ケチャップ14 さとう0.08 かたくりこ1 あかワイン1.2 こしょう0.03 - レモンふうみサラダ 30 緑 - キャベツ 20 緑 - きゅうり 3 緑 - コーン 3 緑 - にんじん 3 緑 - す1.2 レモンかじゅう1.2 こしょう0.03 しょうゆ0.8 しお0.2 さとう1.1	- デジブルコギどん 74 黄 - こめ 6 黄 - むぎ 35 赤 - ぶたにく 15 緑 - にんじん 50 緑 - たまねぎ 6 緑 - にら 30 緑 - いとこんにゃく 30 緑 - あぶら1 しょうゆ5.5 さとう1.5 みそ1.5 さけ1 トウバンジャン0.1 しょうが0.5 にんにく0.2 りんご2 すりごま2 ごまあぶら0.3 - ジョア 1本 赤 - もやしスープ 15 緑 - にんじん 10 緑 - しめじ 7 緑 - とうふ 20 赤 - ねぎ 3 緑 - しお0.3 さけ1 しょうゆ3 こしょう0.03 ちゅうかスープのもと0.8 ごまあぶら0.5	- ごはん 80 黄 - 牛乳 1本 赤 - いわしのきしゅうに 1に 赤 (いわしをうめとしょうゆであじつけたもの) - きゅうりのしおこんぶあえ 43 緑 - きゅうり 43 緑 - しおこんぶ1.5 さとう0.3 しょうゆ1 - ごま0.3 ごまあぶら0.8 - かぼちゃだんごじる 30 緑 - かぼちゃだんご 10 緑 - にんじん 15 緑 - だいこん 3 緑 - ねぎ 3 緑 - みそ11 さけ1 だし2 楽しく食事をするためにも、歯を大切にしましょう！	- なすとトマトのカレーライス 78 黄 - こめ 7 黄 - むぎ 20 赤 - ぶたにく 40 黄 - じゃがいも 60 緑 - たまねぎ 10 緑 - なす 10 緑 - にんじん 15 緑 - グリーンピース 3 緑 - にんにく0.5 しょうが0.5 あぶら1 ウスターソース0.7 しょうゆ1 カレールウ16 しお0.05 こしょう0.02 - 牛乳 1本 赤 - フルーツポンチ 15 緑 - みかんかん 30 緑 - パインかん 15 緑 - ももかん 30 黄 - うめジュース 30 黄 - しらたまだんご 30 黄	- ガバオライス 74 黄 - こめ 6 黄 - むぎ 50 赤 - とりひきにく 32 緑 - たまねぎ 10 緑 - たけのこ 6 緑 - ピーマン 4 緑 - パブリカ 6 緑 - コーン 6 緑 - にんにく0.2 オイスターソース3.5 さけ2 コンソメ0.2 トウバンジャン0.05 しょうゆ3.2 ごまあぶら2 さとう1.5 - 牛乳 1本 赤 - ゲンチューじる 15 赤 - ぶたにく 3 緑 - ねぎ 25 緑 - はくさい 10 緑 - にんじん 10 緑 - しお0.5 しょうが0.1 さけ1 しょうゆ2.2 こしょう0.03 ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと0.8
メモ	今日は「梅の日」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。今年も「紀州田辺うめ振興協議会」さんから梅干しをいただく予定です。感謝して食べましょう。	毎日じめじめした日が続きますが、体調をくずしている人はいませんか？今日のスタミナチャーハンには、疲労回復効果のある、にんにくを使ったチャーハンです。しっかり食べて、疲れをふき飛ばしましょう！	トマトは、ビタミンなどをたくさんふくんだ栄養たっぷりの野菜です。西洋には「トマトを好きな家に医者はいらない」ということわざがあります。あまりに栄養があるので、食べると病気になる、という意味です。	ブルコギは、韓国を代表する肉料理の一つで、しょうゆベースで味付けした肉や野菜を、煮たり焼いたりする料理です。日本でいうところのすき焼きに似ていますね。ちなみに、「デジ」とはぶた肉のことです。	いわしの紀州煮は、ごはんがすすむ味つけのお魚料理です。いわしは、骨や歯を作るカルシウム、そしてそのカルシウムの吸収を助けるビタミンDも多くふくみます。自分の成長のために、しっかり食べましょう！	今日のカレーライスには、今が旬のなすとトマトが入っています。なすは、独特の食感が苦手な人も多いですね。でも油と相性がいいので、カレーにすると食べやすいですよ。まずはひとくち、食べてみましょう！	ガバオライスは、タイではごく一般的な料理で、日本で言うところのカレーライスぐらいなじみ深い料理です。最近では、日本のお店やコンビニでも見かけますね。ゲンチュー汁も、同じくタイの料理です。

* 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)



毎月19日は食育の日
～和歌山発見献立～

今年度の食育の日のテーマは、私たちの住む「和歌山県」です。私たちの住んでいる、和歌山県には、梅やみかん以外にも全国に誇れる食べ物がいっぱいあります！

今月のテーマは「レタス」です。実は、日本のレタス栽培発祥地は、和歌山県すさみ町と言われています。レタスは、みずみずしい食感が特徴の野菜で、ビタミン、ミネラル、食物せんいをバランスよくふくみ、低カロリーでヘルシーな食べ物です。サラダにすることが多いですが、加熱してもおいしい野菜です。今月は、19日のスープに使用しています。味わって食べてくださいね～♪



かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。

ひ
ひまんよぼう
肥満予防

み
みかくはったつ
味覚の発達

こ
ことばはつおん
言葉の発音はっきり

ぜ
ぜんりょくとうきゅう
全力投球

の
のうはつたつ
脳の発達

いー
いちょうかいちょう
胃腸快調

が
よぼう
がん予防

は
はびょうき
歯の病気予防

日	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)
こ ん だ て と ざ い り よ う	・ ごはん 80 黄 ・ 牛乳 1本 赤 ・ チキンカツ チキンカツ 1こ 赤 あげあぶら4 とんかつソース4 ・ たくあんええ もやし 32 緑 こまつな 8 緑 にんじん 5 緑 <u>たくあん</u> 6 緑 さとう0.2 しょうゆ1.5 ・ きんぴらごぼう ぶたにく 15 赤 ささがきごぼう 35 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 4 緑 いとこんにやく 20 緑 さとう1.3 しょうゆ3 みりん1 ごま2 あぶら1 ごまあぶら0.3 よくかんで 食べよう！	・ ごはん 80 黄 ・ ジョア 1本 赤 ・ トマトオムレツ 1こ 赤 中にケチャップが入っているよ！ ・ ブロッコリーサラダ ブロッコリー 10 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 3 緑 たまねぎドレッシング6 ・ コーンシチュー とりにく 15 赤 コーン 8 緑 クリームコーン 8 緑 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 25 緑 にんじん 8 緑 パセリ 0.2 緑 シチューのもと6 しお0.5 こしょう0.03 コンソメ0.4 あぶら1	☆わかやまはっけんこんだて☆ ・ ごはん 80 黄 ・ 牛乳 1本 赤 ・ ハンバーグ とりぶたハンバーグ 1こ 赤 とんかつソース4 さとう0.2 ケチャップ4 みず2 ・ コーンサラダ キャベツ 30 緑 きゅうり 15 緑 コーン 3 緑 しお0.2 こしょう0.03 あぶら2.5 さとう1 す2.5 ・ レタススープ ぶたにく 10 赤 ベーコン 5 赤 <u>レタス</u> 15 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 しお0.5 こしょう0.03 コンソメ0.5 しょうゆ1.5 さけ1 今月のテーマ はレタス！	・ ちゅうかふうまぜごはん こめ 74 黄 むぎ 6 黄 ぶたにく22 やきぶた 12 赤 たけのこ 10 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 4 緑 ほししいたけ 0.8 緑 しお0.1 しょうゆ3.8 さけ1 あぶら1 こしょう0.03 ちゅうかスープのもと1 ごまあぶら1.5 ・ 牛乳 1本 赤 ・ うめサンラータン とりにく 10 赤 たまご 15 赤 たまねぎ20 にんじん 10 緑 えのき6 ねぎ 3 緑 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 うめず2.8 トウバンジャン0.03 ごまあぶら0.4 かたくりこ1.2 ・ サイダーゼリー 1こ 黄 サンラータンは中華料理のスープの1つ です。漢字では「酸辣湯」と書きます。酢 の酸味と香辛料が持ち味のスープです。 今日は、いつもの米酢のかわりに、田辺 市産の梅酢を使います。	・ キムチチャーハン こめ 80 黄 むぎ 5 黄 ぶたにく 28 赤 キムチ 10 緑 にんじん 12 緑 にら 5 緑 しょうゆ2.2 しお0.2 オイスターソース2 ちゅうかスープのもと0.4 ごまあぶら0.5 ・ 牛乳 1本 赤 ・ ちゅうかごまスープ とりにく 25 赤 とうふ 22 赤 にんじん 10 緑 コーン 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 しお0.5 さけ1 しょうゆ2 こしょう0.03 ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと0.6 すりごま1 トウバンジャン0.05 ・ とうにゅうプリン 1こ 黄 今日は、人気のキムチチャーハンです。 キムチは、白菜などの野菜を唐辛子と一 緒に漬けた韓国の漬物です。給食のキム チは辛いのですが、スパイシーな風味 が食欲をそそる一品です。
	メ モ	たくあんは、だいこんの漬け物です。だ いこんを干して糠(ぬか)に漬けたもの や、だいこんを塩漬けにして調味液に漬 けたものなどがあります。さまざまな食感 や歯ごたえを楽しむことができます。	オムレツは、フランスの卵料理です。フ ランスでは、オムレットといいます。上に ケチャップをかけるのが定番ですが、今 日のオムレツは、中にトマトケチャップ ソースが入っています。	今月の食育の日のテーマは「レタス」で す。あまり知られていませんが、日本のレ タス栽培発祥地は、和歌山県のすさみ町 です。残念ながら現在は生産量が減少し ていますが、有志の方々が再興に向けて 努力を続けています。	
日	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
こ ん だ て と ざ い り よ う	・ フィッシュサンド ドッグパン 1～2こ 黄 <u>しろみざかな(ホキ)フライ</u> 1こ 赤 あげあぶら5 とんかつソース4 ・ ドレッシングサラダ キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 しお0.2 こしょう0.03 あぶら1.5 さとう1 す2 ・ 牛乳 1本 赤 ・ ポテトスープ ぶたにく 15 赤 ベーコン 5 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 30 黄 パセリ 0.3 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	・ とりそぼろごはん こめ 75 黄 むぎ 5 黄 とりひきにく 50 赤 しょうが0.3 さけ1 あぶら1 さとう1.2 みりん1 しょうゆ3 にんじん 15 緑 えだまめ 4 緑 ・ ジョア 1本 赤 ・ ちくわのおこのみあげ <u>ちくわ</u> 2こ 赤 こむぎこ6 かつおぶし0.2 あおのり0.2 あげあぶら3 とんかつソース2 ・ ごじる ゆでだいず 8 赤 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 しめじ 10 緑 あぶらあげ 4 赤 ねぎ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2 「呉(ご)」とは、 大豆をすりつぶし たものです！	・ こうやでたんたんどん こめ 80 黄 ぶたひきにく 45 赤 たまねぎ 70 緑 こうやどうふ 5 赤 たけのこ 20 緑 にんじん 20 緑 にら 4 緑 あぶら1 しょうが0.18 さとう1.8 みそ2.5 あかみそ4 しょうゆ3.5 しお0.1 ごまあぶら0.7 オイスターソース2.5 トウバンジャン0.1 さけ1 ちゅうかスープのもと0.5 すりごま0.5 かたくりこ1.5 ・ 牛乳 1本 赤 ・ はるさめサラダ はるさめ 7 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 18 緑 にんじん 3 緑 ちゅうかドレッシング6	・ ごはん 80 黄 ・ こんぶのつくだに 1こ 赤 ・ 牛乳 1本 赤 ・ てりやきミートボール とりぶたにくだんご(てりやき) 2こ 赤 ・ たたききゅうり きゅうり 40 緑 しょうゆ2.5 さとう0.3 ごまあぶら0.4 すりごま1 ・ ぐだくさんじる ぶたにく 15 赤 しめじ 10 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 ねぎ 3 緑 しょうゆ2 さけ1 だしこ3 しお0.6 むし歯や気になると ころはないかな？ チェック！	・ ごはん 80 黄 ・ 牛乳 1本 赤 ・ てりやきチキン とりにく 1こ 赤 しお0.1 こしょう0.02 にんにく0.2 しょうが0.2 さけ1 しょうゆ3.5 さとう2 かたくりこ0.3 みりん1.5 みず3 ・ ミニトマト 2こ 緑 ・ こんにゃくのおかか ぶたにく 10 赤 ひらてん 15 赤 あつあげ 25 赤 にんじん 15 緑 <u>こんにゃく</u> 50 緑 いんげん 3 緑 あぶら1 しょうゆ4.5 さとう1.6 ごま1 みりん1.5 だしこ1.2 かつおぶし0.5
	メ モ	二回目の登場、フィッシュサンドです。 ドッグパンに魚フライやサラダをセルフサ ンドして、パクッと食べてください。ちなみ に今日の魚は「ホキ」です。クセのない味 で、海外で定番人気の魚です。	ちくわは、魚のすり身を棒に巻きつけて 焼いたものです。板にすり身を乗せた「か まぼこ」が登場する前は、ちくわがかまぼ こと呼ばれていたそうです。ややこしいで すが、どちらもおいしいですね。	高野で担々丼は、高野豆腐とひき肉と 野菜を甘辛く炒め、ごはんにかけて丼で す。担々麺というラーメンの具を参考にし た献立です。ごはんが進む味つけです。 たくさん食べてくださいね。	今日は6月29日の「つくだ煮の日」にち ななで献立です。つくだ煮とは、小魚や海 藻を甘辛く煮たごはんのお供です。昔、 徳川家康が東京の「つくだ島」に漁師さん を呼んで作り、全国に広まりました。