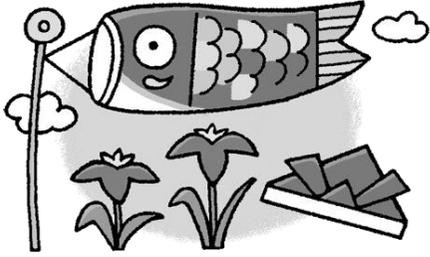


# 5月の こんだて



### 5月の平均栄養価

- ・エネルギー 610Kcal
- ・たん白質 24.7g
- ・脂質 18.5g
- ・食塩 2.1g

日	1日(水)	2日(木)	7日(火)	8日(水)	9日(木)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん 80 黄</li> <li>・ぎゅうにゅう 1本 赤</li> <li>・マーボー豆腐 ぶたひきにく 30 赤</li> <li>とうふ 70 赤</li> <li>にんじん 15 緑</li> <li>ほししいたけ0.5 たけのこ 20 緑</li> <li>たまねぎ40 ねぎ 4 緑</li> <li>あぶら1 しょうゆ1.5 さけ1</li> <li>さとう1.5 とうぼんじゃん0.07 みそ4</li> <li>あかみそ3 しょうが0.3 にんにく0.3</li> <li>ちゅうかスープのもと0.6 ごまあぶら0.3</li> <li>かたくりこ1.5</li> <li>・<b>パンバンジーサラダ</b></li> <li>キャベツ23 きゅうり 16 緑</li> <li>とりほぐしめ 6 赤</li> <li>にんじん 5 緑</li> <li>ちゅうかドレッシング6</li> <li>すりごま1.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん 80 黄</li> <li>・ぎゅうにゅう 1本 赤</li> <li>・ささみのうめだれがけ ささみ 1こ 赤</li> <li>さけ1 しお0.1 かたくりこ5</li> <li>あげあぶら5</li> <li>さけ0.8 す0.7 しょうゆ2 さとう2</li> <li>みりん2.5 ねりうめ1.2 にんにく0.08</li> <li>・<b>はるさめサラダ</b></li> <li>はるさめ 5 黄</li> <li>キャベツ18 にんじん 3 緑</li> <li>きゅうり15 コーン 5 緑</li> <li>ちゅうかドレッシング7 ごま0.5</li> <li>・<b>こうや豆腐のもの</b></li> <li>とりにく10 こうや豆腐 6 赤</li> <li>かまぼこ 8 赤</li> <li>たまねぎ 35 緑</li> <li>にんじん 13 緑</li> <li>いんげん 4 緑</li> <li>しょうゆ5.3 さけ1 さとう1.8</li> <li>みりん2 だしこ1.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆<b>こどもの日こんだて</b>☆</li> <li>・いりこなめし こめ 75 黄</li> <li>いりこなめしものと2</li> <li>・ぎゅうにゅう 1本 赤</li> <li>・さわらフライ さわらフライ 1こ 赤</li> <li>あげあぶら5 とんかつソース3</li> <li>・<b>ピリからぎゅうり</b></li> <li>きゅうり 43 緑</li> <li>さとう0.3 しょうゆ3.2 ごまあぶら0.8</li> <li>いちみどらがらし0.01</li> <li>・<b>わかたけじる</b></li> <li>とうふ20 カットわかめ 0.5 赤</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>たけのこ 15 緑</li> <li>かまぼこ 7 赤</li> <li>ねぎ 3 緑</li> <li>さけ1 だしこ2 だしこんぶ0.4</li> <li>しょうゆ2 しお0.6</li> <li>・<b>かしわもち</b> 1こ 黄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆<b>みんなで食べようカレー</b>☆</li> <li>にゅうえん・にゅうがく しんぎゅうおめでとう!</li> <li>・<b>やさしいカレーライス</b></li> <li>こめ 85 黄</li> <li>じゃがいも 55 黄</li> <li>たまねぎ 55 緑</li> <li>にんじん 15 緑</li> <li>グリーンピース 2 緑</li> <li>にんにく 0.5 緑</li> <li>ノンアレルギーカレールウ(28品目)17</li> <li>ウスターソース1.5 こしょう0.02</li> <li>・<b>ジョア</b> 1本 赤</li> <li>・<b>みかんしらたま</b></li> <li>みかんかん 60 緑</li> <li>しらたまだんご 35 黄</li> <li>みかんジュース(田辺市産) 25 緑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールパン(たまごなし) 1こ 黄</li> <li>・ぎゅうにゅう 1本 赤</li> <li>・<b>アスパラのクリームスパゲッティ</b></li> <li>スパゲッティ 48 黄</li> <li>とりにく 20 赤</li> <li>しめじ 10 緑</li> <li>コーン 15 緑</li> <li>にんじん 15 緑</li> <li>たまねぎ 60 緑</li> <li>アスパラガス 3 緑</li> <li>あぶら1 コンソメ0.7 しお0.4</li> <li>こしょう0.02 シチューのもと7</li> <li>マーガリン1 なまクリーム2</li> <li>・<b>たまねぎドレッシングサラダ</b></li> <li>キャベツ 30 緑</li> <li>きゅうり 15 緑</li> <li>にんじん 3 緑</li> <li>ツナ 5 赤</li> <li>コーン 5 緑</li> <li>たまねぎドレッシング7</li> </ul>
メモ	パンバンジーは、漢字で「棒棒鶏」と書きます。とり肉をゆでて細かくさき、ごまだれで和えたものです。今日は、野菜を加えてサラダにしました。野菜が苦手な人でもおいしく食べられる一品です♡	高野豆腐は、豆腐を凍結・低温熟成させたあとに乾燥させた保存食です。その名の通り、和歌山県の高野山で生まれた食べ物ですが、現在では9割以上が長野県で生産されています。	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年に制定された国民の祝日です。「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。	連休も終わり、幼稚園・一年生も全員給食開始です。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。仲よく食べてね!	アスパラガスは、春が旬の野菜です。アスパラガスから発見された「アスパラギン酸」は、エネルギーの代謝を活発にして、疲労回復を早めると言われています。しっかりと食べて、疲れを吹き飛ばしましょう!
日	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん 80 黄</li> <li>・ぎゅうにゅう 1本 赤</li> <li>・サバのおかかにかき 1こ 赤</li> <li>・<b>きゅうりとちくわのうめあえ</b></li> <li>きゅうり 35 緑</li> <li>ちくわスライス 10 赤</li> <li>ねりうめ1 しょうゆ1.7</li> <li>さとう0.5 ごま0.4</li> <li>・<b>さわにわん</b></li> <li>ぶたにく 10 赤</li> <li>とうふ 20 赤</li> <li>たけのこ 10 緑</li> <li>ささがきごぼう 6 緑</li> <li>にんじん 5 緑</li> <li>ねぎ 3 緑</li> <li>しょうゆ2 さけ1 だしこ2</li> <li>しお0.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん 80 黄</li> <li>・ぎゅうにゅう 1本 赤</li> <li>・ささみのレモンにかき ささみ 1こ 赤</li> <li>さけ1 しお0.1 かたくりこ5</li> <li>あげあぶら5</li> <li>しょうゆ4 さとう4 レモンかじゅう2.5</li> <li>・<b>ごぼうサラダ</b></li> <li>ささがきごぼう 25 緑</li> <li>にんじん5 きゅうり 10 緑</li> <li>ツナ 5 赤</li> <li>しょうゆ0.8 こしょう0.02 ケチャップ1</li> <li>マヨネーズ(たまごなし)6</li> <li>さとう0.2 ごま2</li> <li>・<b>すましじる</b></li> <li>とうふ20 カットわかめ 0.5 赤</li> <li>かまぼこ 7 赤</li> <li>しめじ10 えのき 7 緑</li> <li>にんじん10 ねぎ 3 緑</li> <li>しょうゆ2 さけ1 だしこ2</li> <li>しお0.4 だしこんぶ0.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん 80 黄</li> <li>・ぎゅうにゅう 1本 赤</li> <li>・とりのからあげ とりにく 2こ 赤</li> <li>さけ1 しょうが0.2 にんにく0.2</li> <li>しょうゆ2 しお0.1 かたくりこ7.5</li> <li>あげあぶら4</li> <li>・<b>あおじそドレッシングあえ</b></li> <li>ふともやし 20 緑</li> <li>キャベツ 25 緑</li> <li>にんじん 5 緑</li> <li>あおじそドレッシング6</li> <li>・<b>しんたまねぎのとうにゅうみそしる</b></li> <li>ぶたにく 10 赤</li> <li>あつあげ 20 赤</li> <li>カットわかめ 0.5 赤</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>たまねぎ 20 緑</li> <li>ねぎ 3 緑</li> <li>みそ11 さけ1 だしこ1.5</li> <li>とうにゅう20</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>ソースカツ丼</b></li> <li>こめ 75 黄</li> <li>むぎ 5 黄</li> <li>とんかつ 1こ 赤</li> <li>あげあぶら4 さとう1.5 みりん1.5</li> <li>ウスターソース3.5 とんかつソース4</li> <li>しょうゆ2</li> <li>キャベツ 30 緑</li> <li>あぶら1 しお0.2 こしょう0.02</li> <li>・<b>ぎゅうにゅう</b></li> <li>・<b>けんちんじる</b></li> <li>とりにく 10 赤</li> <li>とうふ 20 赤</li> <li>だいこん 12 緑</li> <li>こんにやく 10 緑</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>ささがきごぼう 5 緑</li> <li>ねぎ 3.0 緑</li> <li>しょうゆ2.5 さけ1 しお0.5</li> <li>だしこ2.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん 80 黄</li> <li>・ぎゅうにゅう 1本 赤</li> <li>・しろみざかなのたつたあげ しろみざかなたつた 1こ 赤</li> <li>あげあぶら5</li> <li>・<b>たたきぎゅうり</b></li> <li>きゅうり 40 緑</li> <li>しょうゆ3 さとう0.2 ごまあぶら0.4</li> <li>ごま0.3</li> <li>・<b>きりぼしだいこん</b></li> <li>とりにく 10 赤</li> <li>きりぼしだいこん 5 緑</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>ひらてん 10 赤</li> <li>こんにやく 10 緑</li> <li>グリーンピース 2 緑</li> <li>さとう1.5 しょうゆ3.5</li> <li>みりん1 だしこ1</li> </ul>
メモ	今日のきゅうりとちくわの梅和えは、衣笠中学校の卒業生が2年前に考えた献立です。きゅうりとちくわを、梅干しがさっぱりとまとめた、さわやかな一品です。味わって食べてくださいね。	ささみは、とり肉の胸の内側にある部分の肉のことです。笹の葉に似ていることから「ささみ」と名づけられました。羽をはばたかせる時によく動かす部位なので、脂肪が少なく、あっさりとした味が特徴です。	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。皮が薄くて水分が多く、やわらかいのが特徴です。辛味が少ないので、生で食べてもおいしいよ!	けんちん汁は、神奈川県鎌倉市に伝わる郷土料理です。「建長(けんちょう)寺」というお寺で食べられていた精進料理の「建長汁」がなまって「けんちん汁」になったと言われています。	切り干し大根は、大根を切って干した物です。生の大根はくさりやすいのですが、干すことで保存ができるようになります。さらにビタミンやミネラルもアップします。昔の人の生活の知恵はすごいですね。

## 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。こいのぼりや、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。



\* 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日は食育の日です。



毎月19日は食育の日  
～腸活(ちょうかつ)～

「腸活」とは、バランスのよい生活や適度な運動によって、腸内環境を整えることです。腸内環境とは、腸の中の細菌を含めた、腸内全体のことで、人間の体の中で、腸は免疫をつかさどる大切な器官です。腸内環境を整える食べ物は、発酵食品のほか、食物せんいを多く含む海藻、腸内に住んでいる善玉菌(ビフィズス菌など)のエサになるオリゴ糖を多く含む大豆製品や野菜、くだものです。毎日元気に過ごすために、しっかり食べましょう!



日	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)
こんだて	<p>☆ちょうかつこんだて☆</p> <p>・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 10 赤 たまねぎ 70 緑 にんじん 10 緑 トマト 25 緑 アスパラガス 5 緑</p> <p>オリゴ糖がたっぷり!</p> <p>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 しお0.1 ハヤシルウ15 こしょう0.03</p> <p>・ぎゅうにゅう 1本 赤</p> <p>・チーズサラダ キャベツ 25 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 3 緑 ダイスチーズ 5 赤</p> <p>しお0.2 こしょう0.03 あぶら2.5 さとう0.8 す2.5</p>	<p>・シーフードドライズ こめ 70 黄 むぎ 5 黄 えび 15 赤 いか 15 赤 とりにく 10 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 8 緑 ピーマン 3 緑</p> <p>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</p> <p>・ぎゅうにゅう 1本 赤</p> <p>・ミネストローネスープ ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 ベーコン 5 赤 たまねぎ 25 緑 トマト 10 緑 じゃがいも 30 黄 えだまめ 2.5 緑</p> <p>しお0.3 さけ1 しょうゆ1 こしょう0.03 コンソメ0.7 ケチャップ3</p>	<p>・とりそぼろごはん こめ 75 黄 むぎ 5 黄 とりひきにく 55 赤</p> <p>しょうが0.3 さけ1 あぶら1 さとう1.8 みりん1 しょうゆ3.2</p> <p>にんじん えだまめ あまくないよ!</p> <p>・ぎゅうにゅう 1本 赤</p> <p>・かんさいふうたまごやき きいちゃんたまごやきかんさいふう 1こ 赤</p> <p>・くさわかめのみそしる ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 しめじ 7 緑 にんじん 10 緑 くさわかめ 3 赤</p> <p>さけ1 みそ11 だしこ2</p>	<p>・ドライカレーサンド ドッグパン 1~2こ 黄 ぎゅうひきにく 20 赤 ぶたひきにく 20 赤 にんじん 12 緑 ピーマン 5 緑 たまねぎ 35 緑</p> <p>しるいんげんまめビューレ10 あぶら1 カレーこ0.4 ケチャップ3.5 しお0.4 とんかつソース1.5 ウスターソース1.2 こむぎこ1 こしょう0.03 マーガリン1</p> <p>・ジョア 1本 赤</p> <p>・ポトフ ぶたにく 15 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 30 黄 キャベツ 15 緑</p> <p>コンソメ0.6 さけ1 こしょう0.03 しお0.25 しょうゆ2</p> <p>・レモンゼリー 1こ 黄</p>	<p>・ごはん 80 黄 ・ぎゅうにゅう 1本 赤 ・まぐろコロッケ 1こ 黄赤 まぐろコロッケ あげあぶら4 とんかつソース3</p> <p>・こんにやくのおかか ぶたにく 10 赤 さつまあげ 15 赤 あつあげ 25 赤 にんじん 18 緑 こんにやく 50 緑 いんげん 5 緑</p> <p>あぶら1 しょうゆ5.5 さとう1.6 ごま1 みりん1.5 だしこ1 かつおぶし0.5</p> <p>まぐろは和歌山県のシンボル魚!</p>
ざいりょう	<p>今日は食育の日です。今年度のテーマは腸活!今日のハヤシライスに入っているアスパラガスは、オリゴ糖がたくさんふくまれているので、腸内環境を整えてくれます。発酵食品であるチーズも乳酸菌がふくまれているので腸活にぴったりです!しっかり食べてね!</p>	<p>今日はシーフードドライズです。シーフードとは、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。</p>	<p>まぐろは、わかめの茎の芯の部分です。いつも食べているわかめ(葉の部分)より、肉厚でコリコリとした食感が特徴的で、カルシウム、マグネシウム、食物せんいを多くふくんでいます。</p>	<p>今日のドライカレーには、ピーマンが入っています。みなさんピーマンは好きですか?ピーマンにはカロテンやビタミンCなど体によい栄養素がたくさんふくまれています。積極的に食べたいですね。</p>	<p>まぐろコロッケのまぐろは和歌山県産です。給食センターでは、田辺市産や和歌山県産の食材を優先して納入するようにしています。和歌山の特産物をみなさんに知ってもらえるように献立を工夫しています。</p>
メモ					

日	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
こんだて	<p>・ごはん 80 黄 ・ふりかけ(こんぶとまっちゃん) 1こ ・ぎゅうにゅう 1本 赤 ・すき焼き ぎゅうにく 10 赤 ぶたにく 25 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 いとこんにやく 30 緑 すきやきふ 3 黄 はくさい 30 緑 ねぎ 6 緑 あつあげ 25 赤</p> <p>しょうゆ7 さけ1.5 あぶら1 さとう1.7 みりん1</p> <p>・すのものの キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 ツナ 5 赤</p> <p>す3 しょうゆ1.2 しお0.17 さとう2</p>	<p>・ごはん 80 黄 ・ふりかけ(しそこんぶ) 1こ ・ぎゅうにゅう 1本 赤 ・やさいたっぷりしおラーメン ラーメン 90 黄 ぶたにく 10 赤 もやし 20 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 8 緑 コーン 5 緑 かまぼこ 7 赤 ねぎ 4 緑</p> <p>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</p> <p>・あげはるまき はるまき 1こ 黄緑 あげあぶら3</p> <p>英語ではspring roll!</p>	<p>・ごはん 80 黄 ・ぎゅうにゅう 1本 赤 ・あじフライ 1こ 赤 あじあぶら4 とんかつソース3</p> <p>・あおじそドレッシング きゅうり 13 緑 キャベツ 25 緑 にんじん 8 緑</p> <p>あおじそドレッシング6</p> <p>・しんたまねぎのみそしる 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 4 緑</p> <p>みそ11 さけ1 だしこ2</p>	<p>・ごはん 80 黄 ・ぎゅうにゅう 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 パセリ 0.3 緑 トマト 3 緑</p> <p>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</p> <p>・コーンスープ とりにく 15 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 とうふ 20 赤 クリームコーン 10 緑 コーン 8 緑</p> <p>しお0.4 さけ1 しょうゆ2 コンソメ0.6 こしょう0.03</p>	<p>・ごはん 80 黄 ・ぎゅうにゅう 1本 赤 ・さかなずりみカツ さかなずりみカツ 1こ 赤 あげあぶら4 とんかつソース4</p> <p>・ソースやきそば スパゲッティ 11 黄 やきぶた 6 赤 たまねぎ 13 緑 キャベツ 13 緑 ピーマン 13 緑 ねぎ 3 緑</p> <p>あぶら1 ウスターソース1.7 しお0.12 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</p> <p>・かきたまじる とりにく10 とうふ 20 赤 たまねぎ20 にんじん 5 緑 たまご 15 赤 ねぎ 3 緑</p> <p>しょうゆ3 さけ1 だしこ2 しお0.5 かたくりこ0.8</p>	<p>・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</p> <p>ぎょうざの中身をごはんにかけるイメージです!</p> <p>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</p> <p>あぶら1 ごまあぶら2 かたくりこ1</p> <p>・ぎゅうにゅう 1本 赤 ・わかめスープ ベーコン 5 赤 とうふ 10 赤 カサわかめ 0.5 赤 にんじん 10 緑 ねぎ 15 緑 ねぎ 4 緑</p> <p>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</p> <p>・あじさいゼリー 1こ 黄</p>
ざいりょう	<p>すき焼きは、江戸時代から食べられていた料理です。昔の人たちは、畑をたがやす「鋤(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。</p>	<p>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。</p>	<p>玉ねぎは、切ると涙が出てきますね。それは、硫化アリルという成分のせいです。玉ねぎを切ると、玉ねぎのアミノ酸が空気中の酸素と反応して硫化アリルとなり、目や鼻を刺激するためです。</p>	<p>コーンとは、とうもろこしのことです。とうもろこしは、米、小麦とならぶ世界三大穀物の一つです。捨てるところがない食べ物で、ひきは漢方薬やお茶、ききや葉は家畜のエサになります。</p>	<p>今日のさかなずりみカツは、たらのすり身をベースに、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。</p>	<p>ぎょうざ丼は、もともとは埼玉県の小学生在が「野菜が苦手な子ども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。</p>
メモ						

\*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。)