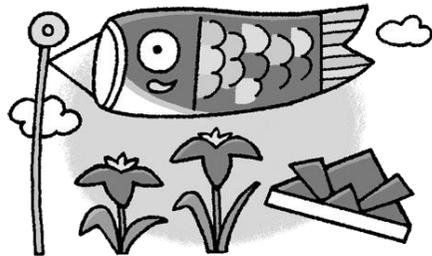


5月の こんだて



5月の平均栄養価

- ・エネルギー 730Kcal
- ・たん白質 29.3g
- ・脂質 20.6g
- ・食塩 2.7g

| 日 | 1日(水) |
|-------|--|
| こんだて | ・ごはん 100 黄 |
| | ・牛乳 1本 赤 |
| | ・マーボー豆腐 ぶたひきにく 40 赤 |
| | とうふ 70 赤 |
| | にんじん 20 緑 |
| | ほししいたけ0.7 たけのこ 20 緑 |
| | たまねぎ40 ねぎ 5 緑 |
| | あぶら1 しょうゆ2 さけ1.2 |
| | さとう2 とうぼんじゃん0.1 みそ4 |
| | あかみそ4 しょうが0.7 にんにく0.7 |
| ざいりょう | ちゅうかスープのもと0.7 ごまあぶら0.7 |
| | かたくりこ2 |
| | ・バンバンジーサラダ |
| | キャベツ30 きゅうり 18 緑 |
| | とりほぐしめ 6 赤 |
| | にんじん 6 緑 |
| | ちゅうかドレッシング8 |
| | すりごま1.8 |
| | 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♡ |

| 日 | 2日(木) |
|--|-------------------------|
| こんだて | ・ごはん 100 黄 |
| | ・牛乳 1本 赤 |
| | ・ささみの梅だれがけ ささみ 2こ 赤 |
| | さけ1.2 しお0.1 かたくりこ6 |
| | あげあぶら6 |
| | さけ1.4 す0.7 しょうゆ2 さとう2 |
| | みりん2.2 ねりうめ1.2 にんにく0.08 |
| | ・春雨サラダ |
| | はるさめ 8 黄 |
| | キャベツ25 にんじん 3 緑 |
| ざいりょう | きゅうり20 コーン 5 緑 |
| | ちゅうかドレッシング8.5 ごま0.5 |
| | ・高野豆腐の煮物 |
| | とりにく15 こうやどうふ 8 赤 |
| | かまぼこ 8 赤 |
| | たまねぎ 45 緑 |
| | にんじん 20 緑 |
| | いんげん 4 緑 |
| | しょうゆ5.5 さけ1.2 さとう2 |
| | みりん2 だしこ2 |
| 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。 | |

| 日 | 7日(火) |
|-------|---|
| こんだて | ☆こどもの日こんだて☆ |
| | ・いりこ菜飯 こめ 95 黄 |
| | いりこなめしのもと2.8 |
| | ・牛乳 1本 赤 |
| | ・とり天 とりにく 3こ 赤 |
| | さけ1.2 しょうが0.2 にんにく0.2 しお0.1 |
| | こしょう0.02 しょうゆ4 かたくりこ4 |
| | こむぎこ4 揚げあぶら5 |
| | ・ピリ辛きゅうり きゅうり 53 緑 |
| | さとう3.3 しょうゆ3.6 ごまあぶら0.9 いちみつとうがらし0.02 |
| ざいりょう | ・若竹汁 とうふ20 カットわかめ 0.8 赤 |
| | かまぼこ 6 赤 |
| | たけのこ20 にんじん 6 緑 |
| | ねぎ 4 緑 |
| | さけ1.2 だしこ2.5 しょうゆ2.4 しお0.5 |
| | だしこんぶ0.4 |
| | ・かしわもち 1こ 黄 |
| | 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。 |

| 日 | 8日(水) |
|-------|--|
| こんだて | ☆みんなで食べようカレー☆ |
| | 入学・進級おめでとう! |
| | ・野菜カレーライス こめ 100 黄 |
| | じゃがいも 55 黄 |
| | たまねぎ 70 緑 |
| | にんじん 18 緑 |
| | グリーンピース 4 緑 |
| | にんにく 0.5 緑 |
| | ノンアレルギーカレールウ(28品目)19 |
| | ウスターソース1.8 こしょう0.02 |
| ざいりょう | ・ジョア 1本 赤 |
| | ・みかん白玉 みかんかん 70 緑 |
| | しらたまだんご 35 黄 |
| | みかんジュース(田辺市産) 30 緑 |
| | 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! |

| 日 | 9日(木) |
|-------|---|
| こんだて | ・カツサンド ドッグパン 2こ 黄 |
| | とんかつ 2こ 赤 |
| | あげあぶら4 とんかつソース7 |
| | ・牛乳 1本 赤 |
| | ・玉ねぎドレッシングサラダ キャベツ 35 緑 |
| | きゅうり 20 緑 |
| | にんじん 4 緑 |
| | ツナ 8 赤 |
| | コーン 8 緑 |
| | たまねぎドレッシング8 |
| ざいりょう | ・新じゃがいものクリーム煮 とりにく 20 赤 |
| | コーン 10 緑 |
| | じゃがいも 40 黄 |
| | たまねぎ 40 緑 |
| | にんじん 18 緑 |
| | パセリ 0.6 緑 |
| | ぎゅうにゅう25 シチューのもと7 |
| | しお0.3 こしょう0.04 コンソメ0.7 |
| | 給食センターでは、5月は新じゃがいもを使っています。新じゃがいもは、収穫後貯蔵せずにすぐに出荷されます。皮がうすくて水分があり、ほくほくしているのが特徴です。 |

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。

| 日 | 10日(金) |
|-------|--|
| こんだて | ・ごはん 100 黄 |
| | ・牛乳 1本 赤 |
| | ・サバのおかか煮 1こ 赤 |
| | ・きゅうりとちくわの梅和え きゅうり 42 緑 |
| | ちくわスライス 12 赤 |
| | ねりうめ1.2 しょうゆ2 |
| | さとう0.6 ごま0.5 |
| | ・沢煮梅 ぶたにく 10 赤 |
| | とうふ 22 赤 |
| | たけのこ 12 緑 |
| ざいりょう | ささがきごぼう 10 緑 |
| | にんじん 8 緑 |
| | ねぎ 3 緑 |
| | しょうゆ2.4 さけ1.2 だしこ2.5 |
| | しお0.6 |
| | 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。 |

| 日 | 13日(月) |
|-------|--|
| こんだて | ・ごはん 100 黄 |
| | ・手作り佃煮 しらすほし(田辺市産) 100 黄 |
| | かつおぶし2 ごま1.5 しおこんぶ1.8 |
| | みりん1.5 さとう2 しょうゆ1.5 す1.5 |
| | ・牛乳 1本 赤 |
| | ・肉おでん ぎゅうにく20 ちくわ 12 赤 |
| | あつあげ30 うずらたまご 18 赤 |
| | だいこん 60 緑 |
| | にんじん 20 緑 |
| | こんにやく 30 緑 |
| ざいりょう | さやいんげん 5 緑 |
| | しょうゆ6.5 さとう2.5 みりん2.5 |
| | だしこ2 |
| | ・ごぼうサラダ ささがきごぼう 35 緑 |
| | にんじん5 きゅうり 20 緑 |
| | ツナ 10 赤 |
| | しょうゆ1 こしょう0.02 ケチャップ1 |
| | マヨネーズ(たまごなし)7 さとう0.4 ごま2 |
| | 佃煮とは、魚介類や海藻などをあらかじめ煮つめた日本食です。今日は、田辺市産のしらす干しを使って、調理場で作りました。ごはんが進む味つけです。ごはんに乗せて食べてくださいね。 |

| 日 | 14日(火) |
|-------|---|
| こんだて | ・ごはん 100 黄 |
| | ・牛乳 1本 赤 |
| | ・アジフライ アジフライ 1こ 赤 |
| | あげあぶら5 とんかつソース4 |
| | ・青じそドレッシング和え ふともやし 20 緑 |
| | キャベツ 30 緑 |
| | にんじん 7 緑 |
| | あおじそドレッシング6 |
| | ・新玉ねぎの豆乳みそ汁 ぶたにく 15 赤 |
| | あつあげ 24 赤 |
| ざいりょう | カットわかめ 0.6 赤 |
| | にんじん 12 緑 |
| | たまねぎ 20 緑 |
| | ねぎ 4 緑 |
| | みそ13 さけ1.2 だしこ2 |
| | とうにゅう20 |
| | ふつうの玉ねぎは、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! |

| 日 | 15日(水) |
|-------|---|
| こんだて | ・ソースかつ丼 こめ 93 黄 |
| | むぎ 7 黄 |
| | とんかつ 2こ 赤 |
| | あげあぶら5 さとう2 みりん1.5 |
| | ウスターソース6.5 とんかつソース7 |
| | しょうゆ2 |
| | キャベツ 35 緑 |
| | あぶら1 しお0.2 こしょう0.02 |
| | ・牛乳 1本 赤 |
| | ・けんちん汁 とりにく 10 赤 |
| ざいりょう | きりほしだいこん 7 緑 |
| | にんじん 12 緑 |
| | ひらてん 12 赤 |
| | こんにやく 15 緑 |
| | グリーンピース 10 緑 |
| | ささがきごぼう 6 緑 |
| | ねぎ 4 緑 |
| | しょうゆ3.5 さけ1.2 しお0.6 |
| | だしこ3 |
| | 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。 |

| 日 | 16日(木) |
|-------|---|
| こんだて | ・ごはん 80 黄 |
| | ・牛乳 1本 赤 |
| | ・自身魚の竜田揚げ しろみざかなたつた 1こ 赤 |
| | あげあぶら5 |
| | ・たたききゅうり きゅうり 45 緑 |
| | しょうゆ3.5 さとう2.2 ごまあぶら0.5 |
| | ごま0.4 |
| | ・切り干し大根煮 とりにく 20 赤 |
| | きりほしだいこん 7 緑 |
| | にんじん 12 緑 |
| ざいりょう | ひらてん 12 赤 |
| | こんにやく 15 緑 |
| | グリーンピース 10 緑 |
| | ささがきごぼう 6 緑 |
| | ねぎ 4 緑 |
| | さとう1.7 しょうゆ4 |
| | みりん1.2 だしこ1.2 |
| | よくかんで食べる と脳が活性化! |
| | 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。 |

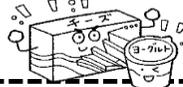
*献立表の数量は、中学生一人当たりの分量で、単位はgです。

*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、バランスのよい食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>☆腸活こんだて☆</p> <p>・アスパラ入りハヤシライス</p> <p>こめ 102 黄 むぎ 8 黄 ぶたにく 30 赤 ぎゅうにく 15 赤 たまねぎ 80 緑 にんじん 15 緑 トマト 30 緑 アスパラガス 5 緑</p> <p>ウスターソース3 ケチャップ6 あぶら1 あかワイン1.8 しお0.1 ハヤシルウ18 こしょう0.04</p> <p>・牛乳 1本 赤</p> <p>・チーズサラダ</p> <p>キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 ダイスターズ 5 赤</p> <p>しお0.3 こしょう0.04 あぶら3 さとう0.9 す3</p> <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>・シーフードライス</p> <p>こめ 84 黄 むぎ 6 黄 えび 20 赤 いか 20 赤 とりにく 15 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 4 緑</p> <p>あぶら2 しお1 こしょう0.04 さけ1 しょうゆ1.5 コンソメ0.8 カレーこ0.1</p> <p>・牛乳 1本 赤</p> <p>・ミネストローネスープ</p> <p>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 30 黄 えだまめ 3 緑</p> <p>しお0.5 さけ1.2 しょうゆ1.2 こしょう0.04 コンソメ0.8 ケチャップ4</p> <p>今日はシーフードライスです。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>・とりそばごはん</p> <p>こめ 92 黄 むぎ 8 黄 とりひきにく 65 赤</p> <p>しょうが0.4 さけ1.2 あぶら1 さとう2 みりん1.2 しょうゆ3.5</p> <p>にんじん 18 緑 えだまめ 5 緑 1本 赤</p> <p>・牛乳</p> <p>・ねぎ卵焼き</p> <p>ねぎいりたまごやき 2こ 赤</p> <p>・荳わかめのみそ汁</p> <p>ぶたにく 10 赤 とうふ 22 赤 しめじ 8 緑 にんじん 12 緑 くきわかめ 3 赤</p> <p>さけ1.2 みそ113 だしこ2.4</p> <p>荳わかめは、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>・ロールパン(たまごなし) 1こ 黄 ・ジョア 1本 赤 ・トマトソーススパゲッティ</p> <p>スパゲッティ 60 黄 ベーコン 12 赤 とりにく 30 赤 トマト 35 緑 えのきたけ 6 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 パセリ 0.6 緑</p> <p>にんにく0.2 あぶら1 コンソメ0.8 しお0.5 こむぎ2 こしょう0.02 ケチャップ15 さとう0.5 あかワイン1.5</p> <p>・マスカットゼリーポンチ</p> <p>ももかん 20 緑 みかんかん 15 緑 パインかん 25 緑 ナタデココ 20 緑 カットゼリー(マスカットあじ) 30 黄</p> <p>「トマトが赤くなると医者が青くなる」という西洋のことわざを知っていますか?赤く熟れたトマトを食べていると病気になる!と病気になる、医者がヒマで困るとい意味です。それほどトマトは栄養たっぷりということですね。</p> | <p>・わかめごはん</p> <p>こめ 60 黄</p> <p>わかめごはんのもと1.2</p> <p>・牛乳 1本 赤</p> <p>・野菜たっぷり塩ラーメン</p> <p>ラーメン 110 黄 ぶたにく 15 赤 たまねぎ 25 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 10 緑 コーン 5 緑 かまぼこ 5 赤 チンゲンサイ 8 緑 ねぎ 3 緑</p> <p>しおラーメンスープのもと6 こしょう0.03 しょうが0.1 しょうゆ1.5 さけ1.2 しお0.3 ちゅうかスープのもと0.3</p> <p>・揚げ春巻き</p> <p>はるまき 1こ 黄緑 あげあぶら3</p> <p>英語ではspring roll!</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> |
| とざいりょう | | | | | |
| 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 100 黄 ・ふりかけ(昆布と抹茶) 1こ ・牛乳 1本 赤 ・肉豆腐</p> <p>ぶたにく 25 赤 とうふ 50 赤 たまねぎ 36 緑 にんじん 18 緑 いとこんにやく 20 緑 はくさい 20 緑 ねぎ 6 緑</p> <p>しょうゆ7 さけ1.2 さとう2 みりん1.2 あぶら1.2</p> <p>・酢の物</p> <p>キャベツ 30 緑 きゅうり 25 緑 ツナ 8 赤</p> <p>す3.5 しょうゆ1.4 しお0.2 さとう2.4</p> | <p>・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・かぼちゃひき肉サンドフライ</p> <p>かぼちゃひきにくサンド 1こ 赤緑</p> <p>あげあぶら5</p> <p>・ミニトマト 2こ 緑</p> <p>・新じゃがのそぼろ煮</p> <p>とりにく 25 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 グリーンピース 3 緑</p> <p>しょうゆ6 さけ1.2 さとう1.7 みりん1.2 だしこ1.5 かたくりこ0.9</p> | <p>・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・豚キムチ</p> <p>ぶたローズにく 50 赤 キムチ 12 緑 にら 12 緑 もやし 40 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 40 緑</p> <p>しお0.1 こしょう0.03 ごま1.8 しょうゆ3.5 さとう1.2 あぶら1 ごまあぶら0.6</p> <p>・新玉ねぎのみそ汁</p> <p>とうふ 20 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 きざみあぶらあげ 4 赤 ねぎ 4</p> <p>みそ13 さけ1.2 だしこ3</p> | <p>・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・ハンバーグ野菜ソース</p> <p>とりにくハンバーグ 1こ 赤 にんじん 6 緑 たまねぎ 12 緑 パセリ 0.3 緑 トマト 3.6 緑</p> <p>ケチャップ3.5 しょうゆ3.5 す1.4 さとう1.4 かたくりこ0.4</p> <p>・コーンスープ</p> <p>とりにく 20 赤 たまねぎ 22 緑 にんじん 6 緑 とうふ 22 赤 クリームコーン 12 緑 コーン 9 緑</p> <p>しお0.5 さけ1.2 しょうゆ2.4 コンソメ0.7 こしょう0.04</p> | <p>・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・魚すりみカツ</p> <p>さかなすりみカツ 1こ 赤 あげあぶら4 とんかつソース4</p> <p>・ソース焼きそば</p> <p>スパゲッティ 13 黄 やきぶた 8 赤 たまねぎ 16 緑 キャベツ 18 緑 ピーマン 4 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>・かきたま汁</p> <p>とりにく15 とうふ 22 赤 たまねぎ20 にんじん 6 緑 たまご 18 赤 ねぎ 4 緑</p> <p>しょうゆ3.5 さけ1.2 だしこ2.5 しお0.5 かたくりこ</p> <p>今日のさかなすりみカツは、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</p> <p>こめ 102 黄 むぎ 8 黄 ぶたひきにく 60 赤 キャベツ 45 緑 たまねぎ 20 緑 にら 5 緑</p> <p>にんにく0.5 しょうが0.5 しお0.3 さけ4 こしょう0.04 オイスターソース1.5 しょうゆ6 あぶら1.2 ごまあぶら2.4 かたくりこ1.2</p> <p>・牛乳 1本 赤</p> <p>・わかめスープ</p> <p>ベーコン 8 赤 とうふ 22 赤 カットわかめ 0.6 赤 にんじん 10 緑 もやし 20 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>・あじょうざせりー 1こ 黄</p> <p>ぎょうざ丼は、ももとは埼玉県の小中学生が「野菜が苦手な子どもに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> |
| とざいりょう | | | | | | |
| メモ | 豆腐の「腐」という字は、日本語の「腐る」という意味ではなく、実は中国語が関係しています。中国語では、「腐」は「液体が寄り集まって柔らかいかたまりになったもの」という意味があります。 | かぼちゃひき肉サンドフライは人気がありますね。冬のイメージが強いかぼちゃですが、実はかぼちゃは、夏から秋に収穫される夏野菜です。カロテンやビタミン、食物せんいがたくさんふくまれています。 | キムチはもともと、朝鮮半島の厳寒期に備えた保存食でした。唐辛子の刺激と野菜のあま味、乳酸発酵による酸味、うま味、塩辛さが複雑に混ざり合った、辛いだけではない深い風味が特徴です。 | 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。 | | |

*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。)