

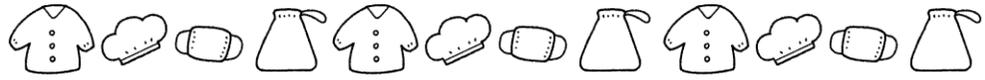
☆毎月19日は食育の日です(今日は少し早いです)☆



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」でした。一年間、給食を通じて和歌山県の魅力をお伝えしてきました。みなさん、すっかり和歌山県の魅力の虜になりましたね？ 和歌山県は、梅やみかんがとても有名ですが、他にもうすいえんどうや生まぐろ、ぶどう山椒など、全国にほこれる食べ物がたくさんあります。私達の住む、ここ和歌山県。よさを知り、ふるさとをほこりに思ってもらえたらうれしいです。

日	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)
こんだて	<p>☆わかやま発見こんだて☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 かつおのくろしおリース かつおフライ 1こ 赤 <ul style="list-style-type: none"> あげあぶら3 ねりうめ1 くらごとう1.5 しょうゆ2 みりん1.5 みず1.5 キャベツあえ 25 緑 <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 15 緑 きゅうり 5 緑 にんじん 25 緑 <ul style="list-style-type: none"> ごまあぶら0.3 しょうゆ2.3 さとう0.2 こんざいじる <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 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 ささがきごぼう 6 緑 ねぎ 3 緑 <ul style="list-style-type: none"> しょうゆ2.5 さけ1 だしこ2 しお0.5 	<p>☆ようちえんざいご☆</p> <ul style="list-style-type: none"> カレーライス <ul style="list-style-type: none"> こめ 85 黄 むぎ 5 黄 ぶたにく 20 赤 じゃがいも 22 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 18 緑 <ul style="list-style-type: none"> あぶら1 にんにく0.5 しょうが0.5 ウスターソース0.7 しょうゆ0.7 カレールーウ16 しお0.2 こしょう0.03 牛乳 1本 赤 いちごゼリーポンチ <ul style="list-style-type: none"> みかんかん 20 緑 パイカン 30 緑 ナタデココ 20 緑 カットゼリー(いちごあじ) 20 黄 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 チキンカツ 1こ 赤 <ul style="list-style-type: none"> あげあぶら4 とんかつソース4 もやしサラダ <ul style="list-style-type: none"> もやし 25 緑 きゅうり 13 緑 コーン 3 緑 <ul style="list-style-type: none"> しお0.3 こしょう0.03 あぶら2.5 さとう0.4 す2.5 さんびらごぼう <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 10 赤 ささがきごぼう 35 緑 にんじん 10 緑 いとこんにやく 20 緑 ピーマン 4 緑 <ul style="list-style-type: none"> あぶら1 さとう1.3 しょうゆ3.5 みりん1 ごま1.5 ごまあぶら0.3 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 しろみざかなのレモンに <ul style="list-style-type: none"> しろみざかな(ホキ)たつた 1こ 赤 <ul style="list-style-type: none"> あげあぶら6 しょうゆ3 さとう3 レモンかじゅう2 しおこんぶあえ <ul style="list-style-type: none"> きゅうり 15 緑 もやし 35 緑 しおこんぶ 1.5 赤 <ul style="list-style-type: none"> さとう0.3 しょうゆ1 ごまあぶら0.8 ぐだくさんみそしる <ul style="list-style-type: none"> とうふ 20 赤 カットわかめ 0.3 赤 えのき 10 緑 にんじん 10 緑 だいこん 13 緑 さつまいも 10 黄 あぶらあげ 3 赤 ねぎ 3 緑 <ul style="list-style-type: none"> みそ11 さけ1 だしこ2
メモ	<p>少し早いです、今日は今年度最後の「和歌山発見」献立です。今日のテーマは「かつお」！かつおは、すさみ町のケンケン漁という漁法が有名な魚です。そんなかつおを梅で味つけた人気の一品です。味わって食べてくださいね！</p>	<p>幼稚園は、今日が今年度最後の給食です。リクエストで人気の高かったカレーライスとフルーツポンチを組み合わせました。カレーライスは、小学校や中学校、そして、先生などの大人にも人気の献立です。たくさん食べてくださいね！</p>	<p>もやしは、マメ科の種を水に浸し、日光を当てずに発芽させたものです。年中いつでも作れて、経済的な野菜です。大豆もやし、緑豆もやし、ブラックマツペもやしなどいろいろな種類があります。給食のもやしは、緑豆もやしです。</p>	<p>今日は、塩昆布を使った和え物です。昆布はうまみのかたまりなので、どんな野菜も和えるだけでおいしく仕上がります。ぜひお家で試してみてください。ちなみに昆布は海中で育つ海藻で、大きい物だと長さ10m以上になります。</p>



給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<p>□協力して給食の準備をすることができた</p>	<p>□1人分の量をきれいに盛りつけた</p>	<p>□楽しく会食することができた</p>
<p>□バランスのよい食事のとり方がわかった</p>	<p>□地域の地場産物がわかった</p>	<p>□感謝の気持ちを持って食べることができた</p>

日	18日(水)	19日(木)	23日(月)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん <ul style="list-style-type: none"> こめ 80 黄 わかめごはんのもと 1.5 赤 ジョア 1本 赤 にこみおでん <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにく 5 赤 とりにく 15 赤 ちくわ 10 赤 ねぎ 3 緑 だいこん 50 緑 にんじん 15 緑 あつあげ 30 赤 ひらてん 7 赤 こんにやく 20 緑 いんげん 3 緑 <ul style="list-style-type: none"> しょうゆ5 しお0.2 さとう2 みりん2 だしこ2 ばいにくあえ <ul style="list-style-type: none"> ツナ 5 赤 もやし 37 緑 きゅうり 8 緑 にんじん 5 緑 <ul style="list-style-type: none"> しょうゆ1.7 さとう0.5 ねりうめ1 	<p>☆小学校ざいご☆</p> <ul style="list-style-type: none"> やきとりどん <ul style="list-style-type: none"> こめ 80 黄 とりにく 50 赤 しお0.1 こしょう0.02 にんにく0.1 しょうが0.1 ちくわ 30 赤 ねぎ 3 緑 <ul style="list-style-type: none"> しょうゆ3.5 さとう2 かたくりこ0.4 みりん1.5 牛乳 1本 赤 だぶじる <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 えのき 10 緑 にんじん 5 緑 つきこんにやく 8 緑 かまぼこ 6 赤 だいこん 20 緑 <ul style="list-style-type: none"> しょうゆ2 さけ1 だしこ2 しお0.4 かたくりこ1.8 	<p>☆保育所ざいご☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ガバオライス <ul style="list-style-type: none"> こめ 75 黄 むぎ 5 黄 とりにく 50 赤 たまねぎ 30 緑 たけのこ 10 緑 ピーマン 6 緑 にんじん 4 緑 コーン 6 緑 <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 12 赤 ねぎ 2 緑 はくさい 23 緑 にんじん 10 緑 <ul style="list-style-type: none"> しお0.25 しょうが0.1 さけ1 しょうゆ2.3 こしょう0.03 ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと1
メモ	<p>おでんは、たくさんの具材があります。みなさんは何が好きですか？ おでんの具材には地域性があり、関西ではたこや牛すじ、関東はちくわぶや、はんぺんなどが人気だそうです。じゃがいもやぎょうざが入る地域もありますよ。</p>	<p>小学校のみなさんは本日19日、保育所のみなさんは23日の月曜日が今年度最後の給食です。城山台給食センターの給食はいかがでしたか？ 給食がみなさんのところに届くまでには、栄養士をはじめ、生産者さんや調理員さん、配達員さんなど、たくさんの方々が協力してくれています。給食にかかわる方々への感謝の気持ちを忘れないようにしてください。そして、給食の時間に学んだことを進級、進学先でも活かしてがんばってくださいね。給食センターみんなで応援しています♡</p>	

* 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。)