

いただきます～す



令和7年度3月号

- ・食育の日ふり返りクイズ
- ・給食おすすめレシピ

田辺市立城山台学校給食センター

令和7年度の給食の時間はいかがでしたか？給食センターでは、毎年、勉強や運動を一生懸命にがんばっているみなさんの「心と体の栄養」になるようにと、力を合わせて愛情を込めて、安全・安心でおいしい給食作りに取り組んでいます。給食をはじめ、学校で過ごした楽しい時間が、これからの長い人生を歩むみなさんを支える思い出になりますよう、願っています。

「食育の日」ふりかえりクイズ ～和歌山発見献立～

私たちの住む和歌山県には、代表的な「梅」や「みかん」以外にも、魅力的な食べ物がたくさんあります。🍷🍷🍷
毎月、どんな和歌山県の魅力が詰まった食材を味わったか、覚えていますか？クイズで、この1年の食育の日献立をふりかえろう！

4月の食材は？

和歌山県の高野山が発祥の食べ物です。大豆の栄養がギュッと詰まっています。長期保存に優れ、保存食にもなります。スポンジのような、少し不思議な食感をしています。

5月の食材は？

言わずと知れた和歌山県を代表する食べ物です。みなべや田辺地域を中心に栽培され、日本一の収穫量を誇ります。塩で漬けた、とっっても酸っぱい食べ物です。

6月の食材は？

実は、すさみ町が国内栽培発祥の野菜です。普段、食卓ではサラダによく使われ、生で食べられることが多いです。パリパリ、シャキシャキとした食感が特徴です。

7月の食材は？

あまり知られていないかもしれませんが、この食材の収穫量は、和歌山県が全国1位です！そして、そのほとんどが、なんと田辺市上秋津地域で作られています！オレンジ色の果物です。

9月の食材は？

5月で出てきた食材を、塩ではなく砂糖に漬けて、香り豊かなジュースにしました！給食センターでは、上秋津地域で作られた物を使っています。

10月の食材は？

和歌山県のシンボルの、赤身の魚です。この食材の生の水揚げ量は、全国1位の漁獲量を誇っています。一般的には、寿司や刺身でよく食べられます。

11月の食材は？

和歌山県の古座川町産の物が有名です。さわやかな香りが特徴の、黄色の柑橘です。この食材の皮は、和食に添えられていることが多いです。冬至の日にお風呂に浮かべることもあります。

12月の食材は？

収穫量が全国1位で、「冬のお供」な果物です。特に、有田地域で獲れる物が有名です。見た目はだいたい色で、横から見ると少し平べったい形をしています。年末年始にかけてどんどん甘みが増していきます。

1月の食材は？

12月の食材を、絞って作ったジュースです。給食センターでは、田辺市の秋津野の里でとれたものだけをそのまま絞り、うま味と甘味を余すことなく閉じ込めた、100%のものを使っています。

2月の食材は？

この食材は、太刀魚を骨ごとすり潰して作った練り物です。骨まで使っているため、成長期の体に嬉しいカルシウムがたくさん含まれています。有田地域でよく食べられるそうです。

3月の食材は？

すさみ町の「ケンケン漁」という漁獲方法が有名な魚です。この魚は、たたきとして食べたり、干して削ったものを食べたり、削り節で出汁を取ったり…「和食」とは切っても切り離せない食材ですね。

こたえ

- 4月：高野豆腐
- 5月：梅
- 6月：シャキシャキ
- 7月：オレンジ
- 8月：梅干し
- 9月：梅干し
- 10月：ササギ
- 11月：みかん
- 12月：みかん

給食おすすめレシピ

給食で人気の献立のレシピを紹介します！

みそラーメン

おうちで作ろう！

材料（4人分）

- ラーメン 4玉
- 豚肉 60g
- 焼き豚 20g
- かまぼこ 40g
- もやし 100g
- チンゲン菜 1/4株
- にんじん 1/4本
- 水煮たけのこ 40g
- コーン 大さじ2
- ねぎ 1/2本

A

- みそ：大さじ4
- しょうゆ：大さじ1
- 酒：小さじ1
- しょうが：少々
- にんにく：少々
- 中華スープの素：小さじ1
- こしょう：少々
- ごま油：小さじ1/3
- 水：800cc

作り方

- ① 材料を切る。豚肉・チンゲン菜は1cm幅、にんじん・たけのこ・かまぼこは短冊切り、ねぎは小口切りにする。（冷凍コーンを使う場合は、解凍しておいてください。）
- ② 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。ねぎとコーン以外の野菜を加える。具材に火が通ったら、鍋に水を加えて沸かす。
- ③ Aで味を整え、コーンを入れる。
- ④ ラーメンを茹でて器に盛り、③のスープを注いで具材を乗せる。
- ⑤ 仕上げに、焼き豚を飾り、ねぎを散らしてできあがり！



ぴりからきゅうり

材料（きゅうり2本分）

- きゅうり 2本
- さとう：小さじ2/3
- 一味唐辛子：少々
- ごま油：小さじ1
- しょうゆ：小さじ4

作り方

- ① きゅうりは厚めの輪切りにして1分ほどゆで、水気を切る。（給食では7mmの輪切りですが、乱切りでも◎）
- ② Aを合わせ、①のきゅうりと和えてできあがり。30分ぐらい漬けてください！

ABCスープ

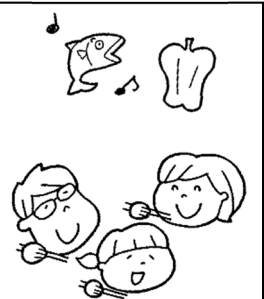
材料（4人分）

- ベーコン 20g
- ABCマカロニ 10g
- 玉ねぎ 1/2個
- にんじん 1/4本
- じゃがいも 1個
- パセリ 少々

- A
- 塩：2g
- こしょう：少々
- しょうゆ：小さじ1
- コンソメ：小さじ1
- 酒：小さじ1
- 水：800cc

作り方

- ① 材料を切る。ベーコン・にんじんは短冊切り、玉ねぎはスライス、じゃがいもはさいの目切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋に分量外の油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、水を加えて煮込む。
- ③ 具材に火が通ったら、ABCマカロニとAを加え、味を整えて完成！



※調味料の分量は目安です。お好みで調節してくださいね。

城山台学校給食センターでは、運営委員会の保健衛生部会においてご検討いただきながら、毎年食材の検査を実施しています。今年度は、かつおフライのヒスタミンについて検査を実施しました。その結果、「陰性」でしたのでご報告いたします。

