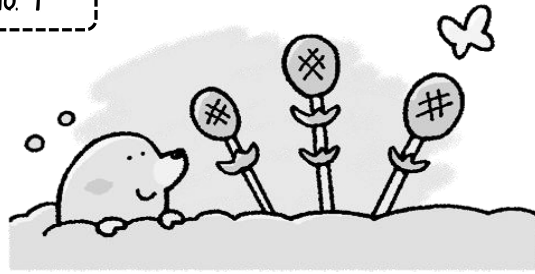


# 4月の こんだて



★4月の平均栄養価★

- エネルギー 650kcal
- たんぱく質 24.1g
- 脂質 17.7g
- 食塩 2.5g

## 新年度がはじまりました!

ご入学、ご進級おめでとうございます。給食には、準備から食事、片づけまでの実践を通して、望ましい食習慣を身につけるといいうねらいがあります。今年度も安全・安心な給食を子供たちに届けられるよう、職員一同がんばります! どうぞよろしくお願いいたします。

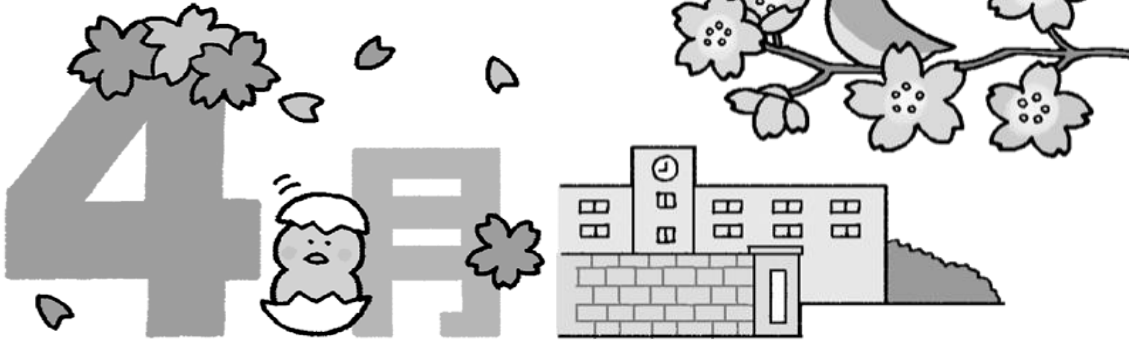
## 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	

日	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> <li>キムタクごはん               <ul style="list-style-type: none"> <li>こめ 70 黄</li> <li>むぎ 5 黄</li> <li>ぶたにく 20 赤</li> <li>やきぶた 10 赤</li> <li>キムチ 10 緑</li> <li>きざみたくあん 5 緑</li> <li>にんじん 8 緑</li> <li>にら 4 緑</li> </ul> </li> <li>しょうゆ2.5 オイスターソース2 ごま1 ちゅうかスープのもと0.3 ごまあぶら2</li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>はくさいわかめスープ               <ul style="list-style-type: none"> <li>ベーコン 7 赤</li> <li>とうふ 20 赤</li> <li>カットわかめ 0.5 赤</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>はくさい 15 緑</li> </ul> </li> <li>しょうゆ0.5 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 ごまあぶら0.5</li> <li>さくらゼリー 1に 黄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん 80 黄</li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>ビーフコロッケ               <ul style="list-style-type: none"> <li>ビーフコロッケ 1に 黄赤</li> <li>あげあぶら5 トンカツソース3</li> </ul> </li> <li>ゆかりあえ               <ul style="list-style-type: none"> <li>もやし 20 緑</li> <li>きゅうり 20 緑</li> <li>にんじん 5 緑</li> <li>ゆかり0.5 しょうゆ1.5</li> </ul> </li> <li>こんざいじる               <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく 10 赤</li> <li>とうふ 20 赤</li> <li>だいこん 15 緑</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>ささがきごぼう 6 緑</li> <li>ねぎ 3 緑</li> </ul> </li> <li>しょうゆ2.5 しお0.4 さけ1 だしこ2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミルクパン 1に 黄</li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>ミートスパゲッティ               <ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲッティ 45 黄</li> <li>ぶたひきにく 35 赤</li> <li>ぎゅうひきにく 15 赤</li> <li>にんじん 20 緑</li> <li>たまねぎ 60 緑</li> <li>ピーマン 5 緑</li> </ul> </li> <li>あぶら1 ケチャップ16 コンソメ0.4 しお0.2 こしょう0.03 かたくりこ0.5 ウスターソース3</li> <li>イタリアンサラダ               <ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ 30 緑</li> <li>きゅうり 15 緑</li> <li>ハム 5 赤</li> <li>パプリカ 3 緑</li> </ul> </li> <li>しお0.3 こしょう0.03 さとう0.5 す2.5 あぶら2.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん 80 黄</li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>サケのしおやき               <ul style="list-style-type: none"> <li>ブロッコリー 10 緑</li> <li>キャベツ 15 緑</li> <li>もやし 20 緑</li> <li>かつおぶし 0.4 赤</li> <li>さとう0.2 しょうゆ2</li> </ul> </li> <li>みそしる               <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく 10 赤</li> <li>とうふ 20 赤</li> <li>えのき 10 緑</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>だいこん 20 緑</li> <li>ねぎ 3 緑</li> <li>みそ11 さけ1 だしこ2</li> </ul> </li> </ul>
メモ	<p>ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度の給食が始まります。今年度も、「食」を通して、みなさんの健康な心と体作りのお手伝いをいたします。どうぞよろしくお願いいたします。</p>	<p>ゆかりとは、赤しそを指します。しそは、日本を代表するハーブで、赤しそ、青しそその2種類があります。赤しそは梅干しや漬け物の色付けに、青しそは刺身の彩りや薬味に使われます。</p>	<p>給食の献立は、ごはんを主食とする日本型食生活を基本としていますが、外国の食文化についても学ぶために、パンやめんの日もあります。ちなみにスパゲッティはイタリアでよく使われる食材です。</p>	<p>サケは、川で生まれてから大人になるまで海で暮らし、成長すると産卵のために生まれた川に再び戻ってくる習性があります。たんぱく質や脂質、ミネラル、ビタミンDが多くふくまれる魚です。</p>

日	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> <li>おやこどん               <ul style="list-style-type: none"> <li>こめ 80 黄</li> <li>むぎ 5 黄</li> <li>とりこ 30 赤</li> <li>たまねぎ 50 緑</li> <li>にんじん 18 緑</li> <li>きざみあぶらあげ 4 赤</li> <li>かまぼこ 8 赤</li> <li>ねぎ 3 緑</li> <li>たまご 30 赤</li> </ul> </li> <li>しょうゆ6 しお0.2 さとう1.5 みりん1 だしこ1.5</li> <li>ジョア 1本 赤</li> <li>ハリハリだいこん               <ul style="list-style-type: none"> <li>きりぼしだいこん 4.5 緑</li> <li>きゅうり 15 緑</li> <li>ツナ 8 赤</li> <li>にんじん 3 緑</li> </ul> </li> <li>す2.5 しょうゆ1.8 ごま1 しお0.1 さとう2.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん               <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん 80 黄</li> <li>わかめごはんのもと1.5 1本 赤</li> </ul> </li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>にくおでん               <ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにく 15 赤</li> <li>ちくわ 10 赤</li> <li>だいこん 50 緑</li> <li>にんじん 15 緑</li> <li>あつあげ 30 赤</li> <li>こんにやく 20 緑</li> <li>いんげん 3 緑</li> </ul> </li> <li>しょうゆ6 さとう2 みりん2 だしこ2</li> <li>とりとやさいのさっぱりあえ               <ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ 25 緑</li> <li>きゅうり 20 緑</li> <li>とりこ(ほぐし) 10 赤</li> <li>コーン 3 緑</li> </ul> </li> <li>しょうゆ2.5 さとう1.5 す2 ごまあぶら0.3</li> </ul>	<p>☆わかやまけんのあじ☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん 80 黄</li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>てづくりからあげ               <ul style="list-style-type: none"> <li>とりこ 2に 赤</li> <li>さけ1 しょうが0.2 にんにく0.2 しょうゆ2 しお0.1 かたくりこ7.5 あげあぶら4</li> </ul> </li> <li>ナムル               <ul style="list-style-type: none"> <li>もやし 40 緑</li> <li>こまつな 5 緑</li> <li>にんじん 3 緑</li> </ul> </li> <li>しょうゆ1.8 さとう0.2 しお0.1 ごまあぶら0.3</li> <li>しんたまねぎのみそしる               <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく 10 赤</li> <li>とうふ 20 赤</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>たまねぎ 25 緑</li> <li>きざみあぶらあげ 3 赤</li> <li>ねぎ 3 緑</li> <li>みそ11 さけ1 だしこ2</li> </ul> </li> </ul>
メモ	<p>親子丼という名前は、にわたりの肉(親)と、たまご(子)を使うことから名づけられました。とり肉や野菜をたまごでとじ、ごはんの上に乗せる料理です。スプーンでごはんにかけて食べてくださいね。</p>	<p>おでんは、もともと田楽といって、焼いたとうふにみそをつけて食べていました。それが、だんだん具が増えていき、江戸時代のころに今のようスタイルになりました。みなさんはどんな具が好きですか?</p>	<p>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。皮がうすくて水分が多く、やわらかいのが特徴です。辛いので生で食べてもおいしいよ!</p>

\* 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)



**お家の方へ 城山台学校給食センターの給食について**

- 給食の回数は1年間で約190回です
- 旬の食べ物を取り入れます
- 煮物、揚げ物、炒め物、焼き物、和え物など、いろいろな調理法で料理を作ります
- 毎月19日を「食育の日」とし、毎年テーマを変えて給食を提供します

●国産や地域の食材を優先して使います

●和食の献立を大切にします

☆今年度の食育の日のテーマは「和歌山県の味」です☆

城山台学校給食センターでは「地産地消」に取り組んでいます。地元の田辺市や、和歌山県でとれた野菜や、加工品を積極的に使用しています。梅やみかんが有名ですが、その他にも玉ねぎやお米など、地元でとれる野菜がたくさんあります。今年度は、そんな和歌山県の魅力をお伝えしていきますね〜♪

☆毎月19日頃は「食育の日」です。4月は17日(金)が食育の日。今年度のテーマは「わかやまけんのあじ」です。たくさん食べてね〜☆

日	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンピラフ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>こめ 68 黄</li> <li>むぎ 7 黄</li> <li>とりにく 20 赤</li> <li>たまねぎ 27 緑</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>コーン 5 緑</li> <li>グリーンピース 2 緑</li> <li>あぶら1 しお0.6 こしょう0.03</li> <li>コンソメ0.8</li> </ul> </li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>はるキャベツのスープ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく 15 赤</li> <li>ベーコン 5 赤</li> <li>キャベツ 22 緑</li> <li>たまねぎ 12 緑</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>しお0.5 こしょう0.03 コンソメ0.6</li> <li>しょうゆ1.5 さけ1</li> </ul> </li> <li>ヨーグルト 1本 赤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん 80 黄</li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>しろみざかなのレモンに                             <ul style="list-style-type: none"> <li>しろみざかな(ホキ)たつた 1 赤</li> <li>あげあぶら6</li> <li>しょうゆ3 さとう3 レモンかじゅう2</li> </ul> </li> <li>もやしのわふうサラダ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>きゅうり 15 緑</li> <li>もやし 30 緑</li> <li>おなかドレッシング6.5 しお0.1</li> </ul> </li> <li>こうやどうふのもの                             <ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく 10 赤</li> <li>こうやどうふ 6 赤</li> <li>かまぼこ 8 赤</li> <li>たまねぎ 30 緑</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>いんげん 3 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> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん 80 黄</li> <li>ジョア 1本 赤</li> <li>てりやきチキン                             <ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく 1 赤</li> <li>しお0.1 さけ1 こしょう0.02</li> <li>にんにく0.2 しょうが0.2</li> <li>しょうゆ3.5 さとう2 かたくりこ0.3</li> <li>みりん1.5 みず3</li> </ul> </li> <li>キャベツあえ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ 20 緑</li> <li>きゅうり 20 緑</li> <li>ごまあぶら0.5 しょうゆ3 さとう3</li> </ul> </li> <li>みそしる                             <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく 15 赤</li> <li>えのき 10 緑</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>だいこん 20 緑</li> <li>ねぎ 3 緑</li> <li>みそ11 さけ1</li> <li>だしこ2</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん 80 黄</li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>ミンチカツ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>ミンチカツ 1 赤</li> <li>あげあぶら5 とんかつソース3</li> </ul> </li> <li>あつあげのしょうがに                             <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく 10 赤</li> <li>じゃがいも 25 黄</li> <li>たまねぎ 20 緑</li> <li>あつあげ 30 赤</li> <li>こんにやく 15 緑</li> <li>にんじん 8 緑</li> <li>いんげん 3 緑</li> <li>しょうゆ5 しょうが0.3 さとう1.8</li> <li>しお0.1 みりん1 だしこ1.2</li> </ul> </li> </ul>
メモ	<p>秋に種をまき、春から初夏にかけて収穫するキャベツを「春キャベツ」と言います。葉の巻きがふわつとしていて、水分が多いという特徴があります。芯まで柔らかいので食べやすいですよ♪</p>	<p>高野豆腐は、もともと和歌山県の高野山で多く作られていたことから名づけられました。豆腐を凍らせて作ることから、凍り豆腐とも言われます。豆腐の栄養が、ギュッと凝縮されています。</p>	<p>人気の照り焼きチキンは、照り焼きチキンは、鶏もも肉です。ちなみにとり天はむね肉、ささみのレモン煮は、ささみを使います。脂肪の量や弾力などに違いがあるため、料理によって使い分けています。</p>	<p>今日の煮物には、隠し味でしょうがが入っています。しょうがは、独特の香りと辛さが特徴の野菜です。肉や魚のくさみを消したり、食欲を増進させたり、血行をよくする等の効果があります。</p>

学校における食育とは

食育は生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>

日	24日(金)	27日(月)	28日(火)	30日(木)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん 80 黄</li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>ハンバーグ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>とりぶたハンバーグ 1 赤</li> <li>とんかつソース5</li> </ul> </li> <li>マカロニサラダ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ 20 緑</li> <li>きゅうり 10 緑</li> <li>にんじん 5 緑</li> <li>マカロニ 3 黄</li> <li>マヨネーズ(たまごなし)7</li> <li>しお0.15 こしょう0.02</li> </ul> </li> <li>クリームシチュー                             <ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく 15 赤</li> <li>コーン 8 緑</li> <li>クリームコーン 8 緑</li> <li>じゃがいも 25 黄</li> <li>たまねぎ 25 緑</li> <li>にんじん 8 緑</li> <li>パセリ 0.2 緑</li> <li>シチューのもと6 ぎゅうにゅう10</li> <li>しお0.5 こしょう0.03 コンソメ0.4</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス                             <ul style="list-style-type: none"> <li>こめ 80 黄</li> <li>むぎ 5 黄</li> <li>ぶたにく 30 赤</li> <li>じゃがいも 35 黄</li> <li>たまねぎ 40 緑</li> <li>にんじん 18 緑</li> <li>あぶら1 ウスターソース0.7</li> <li>カレールウ16 しょうゆ0.7</li> <li>しお0.2 こしょう0.02</li> <li>にんにく0.5 しょうが0.5</li> </ul> </li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>フルーツポンチ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>みかんかん 20 緑</li> <li>パインかん 40 緑</li> <li>ももかん 20 緑</li> <li>ナタデココ 15 緑</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりごはん                             <ul style="list-style-type: none"> <li>こめ 60 黄</li> <li>ゆかり1</li> </ul> </li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>ごもくうどん                             <ul style="list-style-type: none"> <li>うどん 80 黄</li> <li>とりにく 15 赤</li> <li>たまねぎ 30 緑</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>えのき 10 緑</li> <li>ねぎ 3 緑</li> <li>きざみあぶらあげ 3 赤</li> <li>カットわかめ 0.3 赤</li> <li>かまぼこ 5 赤</li> <li>しょうゆ5 さけ1 みりん1.5</li> <li>しお0.8 だしこんぶ0.3 だしこ2</li> </ul> </li> <li>やさいかきあげ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>やさいかきあげ 1 黄緑</li> <li>(玉ねぎ・にんじん・ごぼう・春菊入り)</li> <li>あげあぶら3</li> </ul> </li> </ul>	<p>☆こどもの日こんだて☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん 80 黄</li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>さわらフライ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>さわらフライ 1 赤</li> <li>あげあぶら4 とんかつソース3</li> </ul> </li> <li>ぴりからきゅうり                             <ul style="list-style-type: none"> <li>きゅうり 43 緑</li> <li>さとう0.3 しょうゆ3.2</li> <li>ごまあぶら0.8 いちみつとうがらし0.01</li> </ul> </li> <li>わかたけじる                             <ul style="list-style-type: none"> <li>とうふ 20 赤</li> <li>カットわかめ 0.5 赤</li> <li>にんじん 6 緑</li> <li>たけのこ 10 緑</li> <li>かまぼこ 5 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> </ul> </li> <li>かしわもち 1 黄</li> </ul>
メモ	<p>マカロニとは、イタリア料理の「パスタ」のひとつで、語源はイタリア語の「マッケーローニ」です。昔は「ひし型」が多かったそうですが、現在は「つつ型」や「アルファベット型」など、いろいろな形があります。</p>	<p>今日のフルーツポンチにはナタデココが入っています。ナタデココは、ココナツの汁を「ナタ菌」で発酵させた発酵食品で、フィリピンの伝統食品です。キュッキュとした独特の食感が楽しいですね。</p>	<p>五目うどんの「五目」とはどういう意味でしょうか?…五目とは、「5種類の」という意味ではなく「たくさんの」という意味です。いろいろな具材が入った、うま味たっぷりのうどんです。しっかり食べてね!</p>	<p>今日は、ひとあし早い「こどもの日」献立です。こどもの日は、1948年に制定されました。「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。</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。)