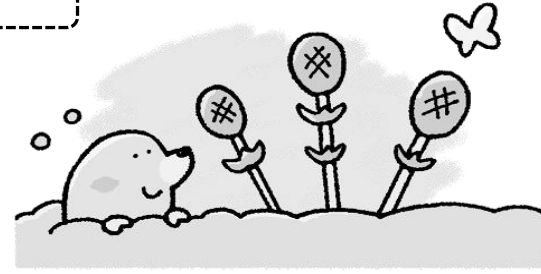


4月の こんだて



★4月の平均栄養価★
 ・エネルギー 721kcal
 ・たんぱく質 28.7g
 ・脂質 20.8g
 ・食塩 2.9g

新年度がはじまりました！

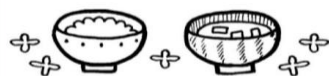
ご入学、ご進級おめでとうございます。新年度が始まりましたね。子どもたちが元気に毎日をすごしていけるよう努めていきますので、よろしくお願いいたします。給食には、準備から食事、片づけまでの実践を通して、望ましい食習慣を身につけるといねらいがあります。今年度も安全・安心な給食を子供たちに届けられるよう、職員一同がんばります！どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食の7つの目標

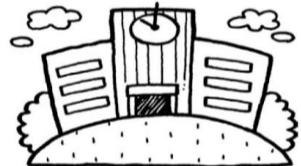
①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



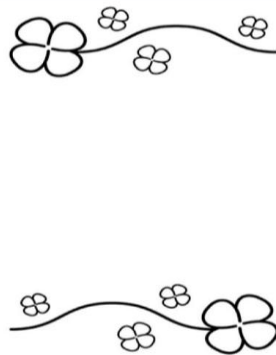
②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができ、判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。



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。



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。



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。



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。



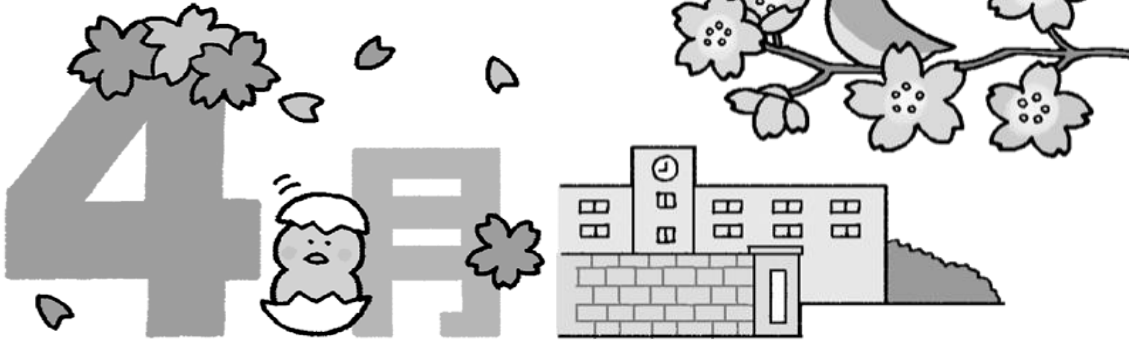
⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



*アレルギーの関係で、詳しい内容を知りたい方は学校にお問い合わせください。

日	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> キムタクごはん <ul style="list-style-type: none"> こめ 88 黄 むぎ 7 黄 ぶたにく 25 赤 やきぶた 15 赤 キムチ 11 緑 きざみたくあん 8 緑 にんじん 12 緑 にら 5 緑 しょうゆ3.8 オイスターソース2.4 ごま1 ちゅうかスープのもと0.5 ごまあぶら2 牛乳 1本 赤 白菜わかめスープ <ul style="list-style-type: none"> ベーコン 15 赤 とうふ 22 赤 カットわかめ 0.5 赤 にんじん 12 緑 はくさい 20 緑 しょうゆ0.5 さけ1 しょうゆ2.4 こしょう0.04 ちゅうかスープのもと0.7 ごまあぶら0.5 桜ゼリー 1に 黄 <ul style="list-style-type: none"> さくらんぼ味 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 手作りからあげ <ul style="list-style-type: none"> とりにく 3に 赤 さけ1 しょうゆ0.2 にんにく0.2 しょうゆ2.4 しお0.25 かたくりこ7 あげあぶら7 ゆかり和え <ul style="list-style-type: none"> もやし 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 6 緑 ゆかり0.6 しょうゆ1.6 根菜汁 <ul style="list-style-type: none"> とうふ 24 赤 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 ささがきごぼう 8 緑 ねぎ 4 緑 しょうゆ3 しお0.5 さけ1.2 だしこ3 	<ul style="list-style-type: none"> ミルクパン 2に 黄 牛乳 1本 赤 ミートスパゲッティ <ul style="list-style-type: none"> スパゲッティ 55 黄 ぶたひきにく 35 赤 ぎゅうひきにく 20 赤 にんじん 24 緑 たまねぎ 70 緑 ピーマン 7 緑 あぶら1.2 ケチャップ20 コンソメ0.5 しお0.3 こしょう0.05 かたくりこ0.6 ウスターソース3.6 イタリアンサラダ <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 35 緑 きゅうり 20 緑 ハム 5 赤 パプリカ 5 緑 しお0.3 こしょう0.04 さとう0.5 す2.8 あぶら2.8 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 サケの塩焼き <ul style="list-style-type: none"> 1に 赤 おかか和え <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー 10 緑 キャベツ 20 緑 もやし 20 緑 かつおぶし 0.5 赤 さとう0.3 しょうゆ2 みそ汁 <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 15 赤 とうふ 24 赤 えのき 10 緑 にんじん 12 緑 だいこん 24 緑 ねぎ 4 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ2.5
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、赤しそのことを指します。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が多くふくまれているのが特徴です。</p>
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> 親子丼 <ul style="list-style-type: none"> こめ 93 黄 むぎ 7 黄 とりにく 45 赤 たまねぎ 70 緑 にんじん 20 緑 きざみあぶらあげ 5 赤 かまぼこ 10 赤 ねぎ 5 緑 たまご 35 赤 しょうゆ7 しお0.3 さとう1.8 みりん1.2 だしこ1.8 ジョア 1本 赤 ハリハリ大根 <ul style="list-style-type: none"> きりぼしだいこん 5 緑 きゅうり 20 緑 ツナ 10 赤 にんじん 5 緑 す2.8 しょうゆ2.2 ごま1 しお0.1 さとう2.8 	<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん <ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 わかめごはんのもと1.8 牛乳 1本 赤 すき焼き <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにく 10 赤 ぶたにく 30 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 ふ 3 黄 いとこんにやく 30 緑 はくさい 30 緑 あつあげ 32 赤 ねぎ 3 緑 しょうゆ7.5 さけ1.2 さとう2 みりん1.5 あぶら1 とりと野菜のさっぱり和え <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 25 緑 きゅうり 20 緑 とりにく(ほぐしめ) 10 赤 コーン 3 緑 しょうゆ3.5 さとう1.5 す2 ごまあぶら0.4 	<p>☆和歌山県の味献立☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 ミートボール <ul style="list-style-type: none"> ミートボール(ケチャップあじ) 3に 赤 ナムル <ul style="list-style-type: none"> もやし 45 緑 こまつな 7 緑 にんじん 5 緑 しょうゆ2 さとう0.3 しお0.1 ごまあぶら0.4 新玉ねぎのみそ汁 <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 15 赤 とうふ 24 赤 にんじん 12 緑 たまねぎ 30 緑 きざみあぶらあげ 4 赤 ねぎ 4 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ3 	
メモ	<p>親子丼という名前は、にわとりの肉(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>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「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>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、中学生一人当たりの分量で、単位はgです。



城山台学校給食センターの給食について

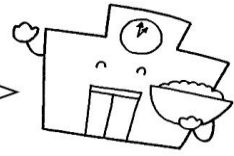
- 給食の回数は一年間で約190回です
- 国産や地域の食材を優先して使います
- 旬の食べ物を取り入れます
- 和食の献立を大切にします
- 煮物、揚げ物、炒め物、焼き物、和え物など、いろいろな調理法で料理を作ります
- 毎月19日を「食育の日」とし、毎年テーマを変えて給食を提供します



☆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〜♪

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>

* 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。)

日	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> チキンピラフ <ul style="list-style-type: none"> こめ 88 黄 むぎ 7 黄 とりにく 25 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 12 緑 コーン 6 緑 グリーンピース 3 緑 コンソメ0.9 春キャベツのスープ <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 20 赤 ベーコン 6 赤 キャベツ 25 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 12 緑 しょうゆ0.5 さけ1.2 さとう0.03 コンソメ0.6 しょうゆ1.5 さけ1 ヨーグルト 1 赤 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 白身魚のレモン煮 <ul style="list-style-type: none"> しろみぞかな(ホキ)たつた 1 赤 あげあぶら6 しょうゆ3 さとう3 レモンかじゅう2 もやしの和風サラダ <ul style="list-style-type: none"> きゅうり 20 緑 もやし 35 緑 おなかドレッシング7.5 しお0.1 高野豆腐の煮物 <ul style="list-style-type: none"> とりにく 15 赤 こうやどうふ 8 赤 かまぼこ 8 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 いんげん 5 緑 しょうゆ5.5 さけ1.2 さとう2 みりん2 だしこ2 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 ジョア 1本 赤 ハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> とりぶたハンバーグ 1 赤 とんかつソース5 コーンサラダ <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 25 緑 きゅうり 20 緑 コーン 5 緑 しょうゆ0.5 あぶら3 さとう1 す3 ポークビーンズスープ <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 20 赤 たまねぎ 20 緑 トマトかん 12 緑 じゃがいも 20 黄 ゆでだいす 13 赤 いんげん 3 緑 しょうゆ0.3 さけ1.2 しょうゆ1.2 しょうゆ0.04 コンソメ0.9 ケチャップ2.8 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 60 黄 ふりかけ(海藻) 1 赤 牛乳 1本 赤 あんかけうどん <ul style="list-style-type: none"> うどん 100 黄 とりにく 15 赤 えのき 10 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 12 緑 ねぎ 4 緑 カットわかめ 0.3 赤 かまぼこ 7 赤 しょうが0.1 しょうゆ6 さけ1.2 みりん1.5 しお0.6 だしこんぶ0.4 だしこ2.5 かたくりこ1.5 野菜のかきあげ <ul style="list-style-type: none"> やさいかきあげ 1 黄緑 (玉ねぎ・にんじん・ごぼう・春菊入り) あげあぶら4.5
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>ポークビーンズは、豆とぶた肉で作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理のひとつです。家庭ごといろいろなレシピがあり、アメリカの「おふくろの味」とも言えます。</p>	<p>今日のうどんには、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>
日	24日(金)	27日(月)	28日(火)	30日(木)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 ぶた肉の焼き肉ソース <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 60 赤 しょうゆ4.5 みりん1.2 さけ1.2 ウスターソース2 みそ2.2 しょうが0.3 さとう1.8 りんご2.5 にんにく0.2 ケチャップ2.5 ごま0.6 ごまあぶら0.2 にら 5 緑 もやし 40 緑 にんじん 5 緑 キャベツ 40 緑 あぶら1 しお0.1 こしょう0.02 じゃがもち汁 <ul style="list-style-type: none"> とりにく 10 赤 じゃがいもだんご 30 黄 だいこん 15 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 3 緑 しょうゆ3 さけ1.2 だしこ2.5 しお0.5 	<ul style="list-style-type: none"> カレーライス <ul style="list-style-type: none"> こめ 97 黄 むぎ 8 黄 ぶたにく 35 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 あぶら1 ウスターソース0.8 カレールウ19 しょうゆ0.8 しお0.2 こしょう0.02 カレーこ3 にんにく0.6 しょうが0.6 牛乳 1本 赤 フルーツポンチ <ul style="list-style-type: none"> みかんかん 25 緑 パインかん 40 緑 ももかん 20 緑 ナタデココ 20 緑 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりごはん <ul style="list-style-type: none"> こめ 100 黄 ゆかり2 牛乳 1本 赤 さわらフライ <ul style="list-style-type: none"> さわらフライ 1 赤 あげあぶら5 とんかつソース3 春キャベツのみそ汁 <ul style="list-style-type: none"> どうふ 24 赤 キャベツ 20 緑 にんじん 12 緑 たまねぎ 20 緑 えのき 10 緑 きざみあぶらあげ 4 赤 ねぎ 3 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ3 	<p>☆こどもの日献立☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 3 赤 さけ1 しょうが0.1 にんにく0.1 こしょう0.02 しょうゆ4 しお0.1 こむぎこ4 かたくりこ4 あげあぶら5 ぴり辛きゅうり <ul style="list-style-type: none"> きゅうり 53 緑 さとう0.35 しょうゆ3.6 ごまあぶら0.9 いちみつがらし0.02 若竹汁 <ul style="list-style-type: none"> どうふ 24 赤 カットわかめ 0.5 赤 にんじん 10 緑 たけのこ 15 緑 かまぼこ 6 赤 ねぎ 4 緑 さけ1.2 だしこ2.5 だしこんぶ0.4 しょうゆ2.4 しお0.7 かしわもち 1 黄
メモ	<p>ぶた肉は、色々な食品の中でもビタミンB1がトップクラスに多く、牛肉と比べて8~10倍あります。ビタミンB1は、ごはんやパンなどの炭水化物からエネルギーを作る時に必要な、とても大事な栄養素です。</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>鱈(さわら)は、漢字で魚へんに春と書きます。春に多く獲れることから、春を告げる魚と言われています。さわらの肉は白身に見えますが、実は赤身の魚です。DHAやEPAなど、体によい脂が豊富です。</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>