

5月の
こんだて

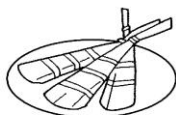
5月の平均栄養価

・エネルギー	606Kcal
・たん白質	23.7g
・脂質	19.0g
・食塩	2.3g



端午の節句

端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、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込められています。ちまきは、古代中国から伝わったものです。



新茶の
季節

おいしい緑茶の入れ方

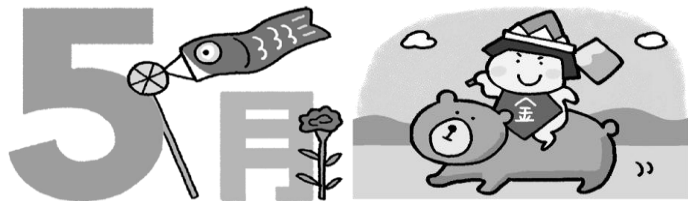
一人分は、茶葉2g(小さじ1)、湯100mLが目安です。

1 急須に人数分の茶葉を入れる。	2 やかんに水を入れて火にかけ、湯を沸かす。
3 2を少し冷まして急須に注ぎ、1分蒸らす。	4 濃さが同じになるように少しずつ順番に注ぐ。

日	1日(金)	7日(木)	8日(金)	11日(月)
こんだて	- ごはん 80 黄 - 牛乳 1本 赤 - ささみのうめなんばんソース 1こ 赤 - ささみ 1こ 赤 - さけ1.2 しお0.1 かたくりこ5 - あげあぶら5 - さけ0.8 す0.7 しょうゆ2 さとう2 - みりん2.5 ねりうめ1.2 にんにく0.08 - はるさめサラダ - はるさめ 5 黄 - キャベツ15 にんじん 3 緑 - きゅうり 15 緑 - ハム 5 赤 - ちゅうかドレッシング7 ごま0.5 - ちゅうかスープ - もやし15 にんじん 10 緑 - えのき 8 緑 - とうふ 20 赤 - チンゲンサイ 5 緑 - しお0.3 さけ1 しょうゆ3 こしょう0.03 - ちゅうかスープのもと0.8	- わかめごはん - こめ 80 黄 - わかめごはんのもと 1.5 赤 - 牛乳 1本 赤 - とりのすきに - とりにく 35 赤 - たまねぎ 40 緑 - にんじん 18 緑 - いとこんにやく 30 緑 - はくさい 30 緑 - ねぎ 6 緑 - あつあげ 30 赤 - しょうゆ7 さけ1.5 さとう1.6 - みりん1 あぶら1 - ツナのすのもの - キャベツ 30 緑 - きゅうり 20 緑 - ツナ 5 赤 - す3 しょうゆ1.2 - しお0.15 さとう2	- ごはん 80 黄 - 牛乳 1本 赤 - アジフライ - アジフライ 1こ 赤 - あげあぶら4 とんかつソース3 - あおじそドレッシングサラダ - きゅうり 13 緑 - キャベツ 25 緑 - にんじん 8 緑 - とうふ 20 赤 - にんじん 10 緑 - たまねぎ 25 緑 - あぶらあげ 3 赤 - ねぎ 3 緑 - みそ11 さけ1 だしこ2	- デジブルコギどん - こめ 74 黄 - むぎ 6 黄 - ぶたにく 40 赤 - にんじん 15 緑 - たまねぎ 50 緑 - にら 6 緑 - いとこんにやく 30 緑 - あぶら1 しょうゆ5.5 さとう2 みそ1.5 - さけ1 トウバンジャン0.1 しょうが0.5 - にんにく0.3 りんご2 すりごま2 ごまあぶら0.3 - 牛乳 1本 赤 - もやしスープ - とりにく 5 赤 - もやし 15 緑 - にんじん 10 緑 - えのき 7 緑 - とうふ 20 赤 - ねぎ 3 緑 - しお0.3 さけ1 しょうゆ3 こしょう0.03 - ちゅうかスープのもと0.8 ごまあぶら0.5
メモ	春雨は、鎌倉時代に中国から伝わりました。白くて細いめんが、しとしとと降る。春の静かな雨をイメージさせるところから、春雨の雨と書いて「春雨」という名前がつけました。なんだか雅な食べ物ですね。	城山台給食センターでは、今年度の一学期も、和歌山県産の「みかんどり」を使っています。みなさんに地元の食材を知ってもらうため、できるだけ田辺市産や和歌山県産の食材を使用するようにしています。	今日のみそ汁の玉ねぎは、田辺市産の新玉ねぎです。新玉ねぎは、収穫してからすぐに市場に出回るため、皮がうすくてやわらかいのが特徴です。あまくておいしい新玉ねぎ、味わって食べてくださいね！	ブルコギは、韓国を代表する肉料理の一つで、しょうゆベースで味付けした肉と野菜などを、煮たり焼いたりする料理です。日本でいうところのすき焼きに似ています。ちなみに、「デジ」とはぶた肉のことです。
日	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだて	- たきこみごはん - こめ 65 黄 - むぎ 5 黄 - とりにく 20 赤 - にんじん 5 緑 - あぶらあげ 4 赤 - えだまめ 3 緑 - つきこんにやく 8 緑 - しょうゆ4 さとう0.4 しお0.3 - みりん1 だしこ1.5 - 牛乳 1本 赤 - きいちゃんたまごやき (かんさいふうあじつけのたまごやき) - こんさいじる - ぶたにく 10 赤 - とうふ 20 赤 - だいこん 12 緑 - にんじん 10 緑 - さがきごぼう 6 緑 - ねぎ 3 緑 - みそ11 さけ1 だしこ2	☆みんなてたべようカレー☆ - にゅうえん・にゅうがく しんぎゅうおめでどう！ - やさいカレーライス - こめ 85 黄 - じゃがいも 55 黄 - たまねぎ 55 緑 - にんじん 15 緑 - グリーンピース 2 緑 - 肉アレルギーの人も食べられる！ - ノンアレルギーカレールウ(28品目)17 - にんにく0.5 - ウスターソース1.5 こしょう0.02 - ジョア - みかんゼリーしらたま - みかんかん 45 緑 - しらたまだんご 35 黄 - カットゼリー(みかんあじ) 20 黄	- ごはん 80 黄 - 牛乳 1本 赤 - さかなすりみカツ - さかな(たら)すりみカツ 1こ 赤 - あげあぶら4 とんかつソース4 - ソースやきそば - スパゲッティ 11 黄 - やきぶた 6 赤 - たまねぎ 13 緑 - キャベツ 13 緑 - ピーマン 3 緑 - あぶら1 ウスターソース1.7 - 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 - かきたまじる - とりにく10 とうふ 20 赤 - たまねぎ20 にんじん 5 緑 - たまご 15 赤 - ねぎ 3 緑 - しょうゆ3 さけ1 だしこ2 - しお0.5 かたくりこ0.8	- ごはん 80 黄 - ふりかけ(ゆかり) 1こ - 牛乳 1本 赤 - やさいたっぷりおラーメン - ラーメン 90 黄 - ぶたにく 10 赤 - もやし 20 緑 - キャベツ 20 緑 - にんじん 8 緑 - コーン 5 緑 - かまぼこ 7 赤 - ねぎ 4 緑 - しおラーメンスープのもと6 こしょう0.02 - しょうが0.1 しょうゆ1 さけ1.2 - しお0.3 ちゅうかスープのもと0.3 - あげはるまき - はるまき 1こ 黄緑 (豚肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ入り) - あげあぶら3
メモ	かわいい「きいちゃん」のたまごやきです。きいちゃんとは、紀州犬をモチーフにした和歌山県のPRキャラクターです。今日のたまごやきは、関西風の味つけで、あますぎなくておいしいですよ！	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。安心して食べてね！	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。	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。

* 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)

*アレルギーの関係で詳しい内容を知りたい方は、学校までお問い合わせください。



毎月19日は食育の日

～和歌山県の味こんだて～

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。毎月19日の食育の日には、そんな和歌山県の味をお伝えしていきます。今月のテーマは「梅」です。言わずと知れた、和歌山県を代表する食べ物です。梅は、みなべや田辺の地域を中心に栽培され、収穫量は日本一です！地元、田辺市がほこる名産品「梅」。味わって食べてくださいね！

こんねんども、わかやまけんのみりよくをおつたえしていきます！みなさん、たくさんたべてくださいね～♪



☆毎月19日は「食育の日」☆

日	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)
こんだて	- ごはん 80 黄 - 牛乳 1本 赤 - ささみのレモンに - ささみ 1こ 赤 - さけ1 しお0.1 かたくりこ5 あげあぶら4 - しょうゆ4 さとう4 レモンかじゅう2.7 - ごぼうサラダ - ささがきごぼう 25 緑 - にんじん 5 緑 - きゅうり 10 緑 - ツナ 8 赤 - こしょう0.02 しょうゆ0.8 ケチャップ1 - マヨネーズ(たまごなし)6 さとう0.2 ごま2 - とんじろ - ぶたにく10 とうふ 20 赤 - カットわかめ 0.3 赤 - にんじん 5 緑 - つきこんにやく 10 緑 - だいこん 10 緑 - ねぎ 3 緑 - みそ11 さけ1 だしこ2	☆わかやまけんのあじ☆ - ごはん 80 黄 - 牛乳 1本 赤 - さばのおかか - さば 1こ 赤 - きゅうり 35 緑 - ちくわ 10 赤 - ねりうめ1 しょうゆ1.7 さとう0.5 - ごま0.4 - さわにわん - ぶたにく 10 赤 - とうふ 20 赤 - たけのこ 10 緑 - ささがきごぼう 6 緑 - にんじん 5 緑 - ねぎ 3 緑 - しょうゆ2 さけ1 だしこ2 - しお0.6	- ツナサンド - ドッグパン 1～2こ 黄 - ツナ 45 赤 - きゅうり 25 緑 - マヨネーズ(たまごなし)8 - しお0.1 こしょう0.02 - ジョア - じゃがいものクリームに - とりにく 17 赤 - クリームコーン 8 緑 - じゃがいも 33 黄 - たまねぎ 33 緑 - にんじん 15 緑 - パセリ 0.3 緑 - シチューのもと6 きゅうりゆ20 あぶら1 - しお0.3 こしょう0.03 コンソメ0.7 - いちごゼリー - いちご 1こ 黄	- ごはん 80 黄 - 牛乳 1本 赤 - ハンバーグやさいソース - とりぶたハンバーグ 1こ 赤 - にんじん 5 緑 - たまねぎ 10 緑 - トマトかん 3 緑 - ケチャップ3 しょうゆ3 す1.2 - さとう1.2 かたくりこ0.3 - ABCスープ - とりにく 10 赤 - ベーコン 5 赤 - アルファベットマカロニ 5 黄 - たまねぎ 20 緑 - にんじん 10 緑 - じゃがいも 30 黄 - パセリ 0.2 緑 - しお0.4 さけ1 しょうゆ2 こしょう0.03 - コンソメ0.6
とざいりよう	ごぼうサラダは、意外と人気があります。最近まで、ごぼうを食べるのは日本と韓国くらいでしたが、独特の香りと歯ごたえが注目され、最近ではいろいろな国で食べられています。よくかみしめて食べてください♡	今日は食育の日！今回のテーマは「梅」です。和歌山県の梅は、みなべや田辺地域を中心に栽培され、収穫量は日本一です！地元、田辺市のふるさとの味である「梅」。味わって食べてくださいね！	じゃがいもは、昔、インドネシアのジャガタラ(今のジャカルタ)から日本に伝わりました。当時はジャガタラもよばれていたのが、いつの間にか略されて「じゃがいも」になったそうです。	ABCスープは、日本各地の学校給食で定番人気のスープで、アルファベットの形をしたマカロニがたくさん入っています。自分の名前を探したり、好きなものの頭文字を探したり・・・見た目でも楽しいスープです。
メモ				

日	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
こんだて	- ごはん 80 黄 - 牛乳 1本 赤 - ハムカツ - ポークハムカツ 1こ 赤 - あげあぶら4 とんかつソース4 - ごまドレッシングサラダ - ブロッコリー 10 緑 - きゅうり 20 緑 - にんじん 3 緑 - キャベツ 20 緑 - ごまドレッシング8 しお0.1 - 玉ねぎとニラのみそ汁 - ベーコン 5 赤 - とうふ 20 赤 - たまねぎ 20 緑 - にんじん 10 緑 - ニラ 3 緑 - みそ11 さけ1 だしこ2	- アスパライリハヤシライス - こめ 75 黄 - むぎ 5 黄 - ぶたにく 25 赤 - ぎゅうにく 5 赤 - たまねぎ 70 緑 - にんじん 10 緑 - トマトかん 10 緑 - トマト 15 緑 - アスパラガス 3 緑 - ウスターソース2 ケチャップ5 あぶら1 - あかワイン1.5 ハヤシルウ15 しお0.1 こしょう0.03 - 牛乳 1本 赤 - カラフルサラダ - ハム 4 赤 - キャベツ 25 緑 - きゅうり 15 緑 - コーン 5 緑 - パプリカ 4 緑 - しお0.3 こしょう0.03 あぶら2.5 - さとう0.4 す2.5	- シーフードライス - こめ 70 黄 - むぎ 5 黄 - えび10 いか 10 赤 - とりにく 20 赤 - たまねぎ 30 緑 - にんじん 8 緑 - ピーマン 4 緑 - あぶら1.5 しお0.7 こしょう0.03 さけ1 - しょうゆ1 コンソメ0.7 カレーこ0.1 - 牛乳 1本 赤 - トマトスープ - 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 25 黄 - パセリ 0.3 緑 - しお0.4 さけ1 ケチャップ1.5 しょうゆ2 - こしょう0.03 コンソメ0.6 - パイゼリー - パイゼリー 1こ 黄	- ソースかつどん - こめ 75 黄 - むぎ 5 黄 - とんかつ 1こ 赤 - あげあぶら4 ウスターソース3.5 - とんかつソース3.5 さとう1.5 - みりん1.5 しょうゆ2 - キャベツ15 もやし 15 緑 - あぶら1 しお0.3 こしょう0.03 - ジョア - とりにく 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 5 緑 - ねぎ 3 緑 - しょうゆ2.5 さけ1 しお0.5 - だしこ2.5	- ごはん 80 黄 - 牛乳 1本 赤 - まぐろコロッケ - まぐろコロッケ 1こ 黄赤 - あげあぶら4 とんかつソース3 - のっぺいじろ - とりにく 10 赤 - とうふ 20 赤 - つきこんにやく 7 緑 - にんじん 5 緑 - ささがきごぼう 5 緑 - たけのこ 5 緑 - だいこん 15 緑 - ねぎ 3 緑 - しょうゆ3 さけ1 だしこ2 - しお0.5 だしこんぶ0.4 かたくりこ2 - まぐろは和歌山県のシンボル魚！	- ごはん 80 黄 - 牛乳 1本 赤 - マーボー豆腐 - ぶたひきにく 30 赤 - とうふ 70 赤 - にんじん 15 緑 - ほししいたけ 0.5 緑 - たけのこ 20 緑 - たまねぎ 40 緑 - ねぎ 4 緑 - あぶら1 しょうゆ1.5 さけ1 さとう1.5 - トウバンジャン0.07 みそ4 あかみそ3 - しょうが0.3 にんにく0.3 ごまあぶら0.5 - ちゅうかスープのもと0.6 かたくりこ1.5 - バンバンジーサラダ - キャベツ 23 緑 - にんじん 5 緑 - きゅうり 16 緑 - とりにく(ほぐし) 6 赤 - ちゅうかドレッシング6 すりごま1.5
とざいりよう	ニラの旬は春です。どんどん育つので、1つの株から3回も収穫できるといわれています。また、ニラは漢方薬としても利用されています。特徴的なにおい成分は、血行をよくして体をあたためる効果があります。	今日のハヤシライスは、アスパラガス入りです。アスパラガスは春が旬の野菜で、「アスパラギン酸」という、疲労回復を早めると言われる栄養素を多くふくみます。しっかり食べて、疲れを吹き飛ばしましょう！	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「food(フード)」と言います。	けんちん汁は、神奈川県鎌倉市にある建長寺で作っていた「けんちん汁」から名づけられたといわれています。もともとは精進料理で、肉を使わない代わりに野菜をごま油で炒めてコクを出していました。	まぐろコロッケのまぐろは、和歌山県産です。意外と知られていませんが、まぐろは和歌山県のシンボル魚です。和歌山県は、黒潮(日本海流)があるため漁業が盛んです。特に生まぐろは、水揚げ量日本一です！	バンバンジーは、漢字で「棒棒鶏」と書きます。鶏肉をゆでて細かくさき、ごまの入ったタレで和えたものです。今日の給食では、野菜とまぜあわせてサラダにしています。コクがあって、おいしいサラダですよ！
メモ						