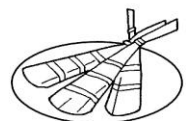


5月の こんだて



5月の平均栄養価

・エネルギー	713Kcal
・たん白質	27.9g
・脂質	21.4g
・食塩	2.7g



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

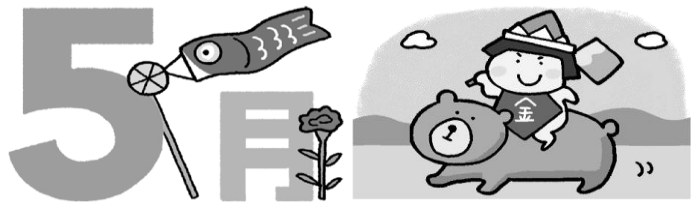
一人分は、茶葉2g(小さじ1)、湯100mLが目安です。

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	と	- ごはん 100 黄 - 牛乳 1本 赤 - ささみの梅南蛮ソース 2こ 赤 - ささみ - 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 - 春雨サラダ - はるさめ 6 黄 - キャベツ20 にんじん 3 緑 - きゅうり 20 緑 - ハム 5 赤 - ちゅうかドレッシング7 ごま0.5 - 中華スープ - もやし20 にんじん 11 緑 - えのき 10 緑 - とうふ 22 赤 - チンゲンサイ 7 緑 - しお0.4 さけ1.2 しょうゆ3.5 - こしょう0.04 ちゅうかスープのもと1	- わかめごはん 100 黄 - こめ 1.8 赤 - わかめごはんのもと 1本 赤 - 牛乳 1本 赤 - 肉豆腐 - ぶたにく 25 赤 - とうふ 50 赤 - たまねぎ 36 緑 - にんじん 18 緑 - いとこんにやく 20 緑 - はくさい 20 緑 - ねぎ 4 緑 - しょうゆ7 さけ1.2 さとう2 - みりん1.2 あぶら1.2 - ツナのすのもの - キャベツ 30 緑 - きゅうり 30 緑 - ツナ 7 赤 - す3.5 しょうゆ1.4 - しお0.2 さとう2.5	- ごはん 100 黄 - 牛乳 1本 赤 - ぶたキムチ - ぶたロースにく 50 赤 - キムチ 12 緑 - にら 12 緑 - もやし 40 緑 - にんじん 10 緑 - キャベツ 40 緑 - しお0.1 こしょう0.03 ごま1.5 - しょうゆ3.5 さとう1.2 ごまあぶら0.6 - 新玉ねぎのみそ汁 - とうふ 20 赤 - にんじん 10 緑 - たまねぎ 30 緑 - あぶらあげ 4 赤 - ねぎ 4 緑 - みそ13 さけ1.2 だしこ3	- デジブルコギ丼 100 黄 - こめ 5 黄 - むぎ 50 赤 - ぶたにく - にんじん 18 緑 - たまねぎ 60 緑 - にら 6 緑 - いとこんにやく 35 緑 - あぶら1 しょうゆ6.5 さとう2 みそ1.8 - さけ1.2 トウバンジャン0.1 しょうが0.6 - にんにく0.3 りんご2 すりごま2 ごまあぶら0.5 - 牛乳 1本 赤 - もやしスープ - とりにく 10 赤 - もやし 20 緑 - にんじん 12 緑 - えのき 10 緑 - とうふ 20 赤 - ねぎ 4 緑 - しお0.5 さけ1.2 しょうゆ3.5 こしょう0.04 - 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。	豆腐は、紀元前2世紀頃に中国から伝わってきました。豆腐の「腐」という字は、「腐る」という意味ではありません。中国語で「腐」は、「液体が集まって柔らかい塊になったもの」という意味があります。	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	と	- たきこみごはん 85 黄 - こめ 7 黄 - むぎ 25 赤 - とりにく 6 緑 - にんじん 6 赤 - あぶらあげ 3 緑 - えだまめ 10 緑 - つきこんにやく - しょうゆ4.8 さとう0.5 しお0.3 - みりん1.2 だしこ2 - 牛乳 1本 赤 - 信田煮(しのだに) 1こ 赤 - 根菜汁 - ぶたにく 15 赤 - とうふ 20 赤 - だいこん 12 緑 - にんじん 10 緑 - ささがきごぼう 6 緑 - ねぎ 4 緑 - みそ13 さけ1.2 だしこ2.5	☆みんなで食べようカレー☆ - 入学、進級おめでとう！ - 野菜カレーライス - こめ 100 黄 - じゃがいも 55 黄 - たまねぎ 70 緑 - にんじん 15 緑 - グリンピース 2 緑 - ノンアレルギーカレーウ(28品目)19 - にんにく0.5 カレーこ0.3 - ウスターソース1.8 こしょう0.02 - ジョア 1本 赤 - みかんゼリー白玉 - みかんかん 50 緑 - しらたまだんご 40 黄 - カットゼリー(みかんあじ) 30 黄	- ごはん 100 黄 - 牛乳 1本 赤 - 魚すりみカツ - 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5 - ソース焼きそば - スパゲッティ 11 黄 - やきぶた 6 赤 - たまねぎ 15 緑 - キャベツ 20 緑 - ピーマン 4 緑 - あぶら1 ウスターソース2 - とんかつソース2.5 こしょう0.02 - しょうゆ0.5 かつおぶし0.4 - かきたま汁 - とりにく12 とうふ 22 赤 - たまねぎ20 にんじん 6 緑 - たまご 20 赤 - ねぎ 4 緑 - しょうゆ3.5 さけ1.2 だしこ2.5 - しお0.5 かたくりこ1	- ごはん 100 黄 - 牛乳 1本 赤 - ミンチカツ - ミンチカツ 1こ 赤 - あげあぶら5 とんかつソース3 - ミニトマト 2こ 緑 - 新じゃがのそぼろ煮 - とりひきにく 25 赤 - じゃがいも 65 黄 - にんじん 15 緑 - たまねぎ 30 緑 - グリンピース 3 緑 - しょうゆ6 さけ1.2 さとう1.7 - みりん1.2 だしこ1.5 かたくりこ0.9
	メモ	「信田(しのだ)とは、狐の好物が油揚げという言い伝えから、油揚げを使う料理全般につける名前です。名前の由来は、葛の葉狐の伝説で有名な、しのだの森(大阪府)からきています。	連休も終わり、幼稚園・小学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！	今日の魚すりみカツは、たらす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。	城山台給食センターでは、毎年5月は新じゃがいもを使っています。新じゃがいもは、収穫後貯蔵せずにすぐ出荷されます。皮が薄くてみずみずしいのが特徴です。よく洗って皮ごと食べてもおいしいですよ！

*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。

*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。



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。梅やみかんが有名ですが、他にもお米や玉ねぎ、ミニトマトなど、いろいろな野菜が栽培されています。毎月19日の食育の日には、そんな和歌山県の魅力あふれる食べ物を皆さんに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である「梅」。味わって食べてくださいな！

今年度も、和歌山県の魅力をお伝えしていきます！
みなさん、たくさん食べてくださいな～♪



☆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 100 黄 - 牛乳 1本 赤 - ささみのレモン煮 2こ 赤 - さけ1.5 しお0.1 かたくりこ5 あげあぶら4 - しょうゆ5 さとう5 レモンかじゆ3.5 - ごぼうサラダ - ささがきごぼう 30 緑 - にんじん 5 緑 - きゅうり 15 緑 - ツナ 10 赤 - こしょう0.02 しょうゆ1 ケチャップ1 - マヨネーズ(たまごなし)7 さとう0.4 ごま2 - 豚汁 - ぶたにく15 とうふ 22 赤 - カットわかめ 0.5 赤 - にんじん 6 緑 - つきこんにやく 12 緑 - だしこん 20 緑 - ねぎ 4 緑 - みそ13 さけ1.2 だしこ2.5	☆和歌山県の味献立☆ - ごはん 100 黄 - 牛乳 1本 赤 - さばのおかか煮 1こ 赤 - きゅうりとちくわの梅和え - きゅうり 42 緑 - ちくわ 12 赤 - ねぎうめ1.2 しょうゆ2 さとう0.6 - ごま0.4 - 沢煮梅 - ぶたにく 12 赤 - とうふ 22 赤 - たけのこ 12 緑 - ささがきごぼう 8 緑 - にんじん 8 緑 - ねぎ 4 緑 - しょうゆ2.4 さけ1.2 だしこ2.5 - しお0.6 きゅうりとちくわの梅和えは、衣笠中学校の卒業生が考えてくれた献立だよ～！	- コッペパン 1こ 黄 - ジョア 1本 赤 - 乳卵不使用 - 白身魚フライ - しろみぎかな(ホキ)フライ 1こ 赤 - あげあぶら4 とんかつソース3 - キャベツサラダ - キャベツ 30 緑 - きゅうり 20 緑 - にんじん 6 緑 - しょうゆ0.5 さとう0.3 - マヨネーズ(たまごなし)7.5 - きのこシチュー - ぶたにく 20 赤 - コーン 6 緑 - しめじ 12 緑 - エリンギ 6 緑 - たまねぎ 35 緑 - にんじん 13 緑 - パセリ 0.3 緑 - しろいんげんビュレ12 シチューのもと7 しお0.1 - こしょう0.04 ぎゅうにゅう24 コンソメ0.8	- ごはん 100 黄 - 牛乳 1本 赤 - ハンバーグ野菜ソース - とりぶたハンバーグ 1こ 赤 - にんじん 6 緑 - たまねぎ 12 緑 - トマトかん 4 緑 - ケチャップ3.5 しょうゆ3.5 す1.4 - さとう1.4 かたくりこ0.3 - ABCスープ - とりにく 12 赤 - ベーコン 5 赤 - アルファベットマカロニ 2.5 黄 - たまねぎ 25 緑 - にんじん 12 緑 - じゃがいも 25 黄 - パセリ 0.3 緑 - しお0.5 さけ1.2 しょうゆ2.4 こしょう0.04 - コンソメ0.7
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な！	みなさん、きのこは好きですか？日本は暖かく雨が降るため、きのこが育つのにぴったりの気候で、なんと4千種類ほどのきのこがあります！きのこは、カルシウムの吸収に必要なビタミンDを多くふくみます。	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・・・見ただけ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 100 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 5 緑 - キャベツ 25 緑 - ごまドレッシング9 しお0.1 - たまねぎとニラのみそしる - ベーコン 6 赤 - とうふ 22 赤 - たまねぎ 22 緑 - にんじん 10 緑 - ニラ 4 緑 - みそ13 さけ1.2 だしこ2.5	- アスパラ入りハヤシライス - こめ 102 黄 - むぎ 8 黄 - ぶたにく 30 赤 - ぎゅうにく 10 赤 - たまねぎ 80 緑 - にんじん 15 緑 - トマトかん 10 緑 - トマト 20 緑 - アスパラガス 4 緑 - ウスターソース3 ケチャップ6 あぶら1 - あかワイン2 ハヤシルー18 しお0.1 こしょう0.04 - 牛乳 1本 赤 - カラフルサラダ - ハム 5 赤 - キャベツ 30 緑 - きゅうり 15 緑 - コーン 5 緑 - パプリカ 5 緑 - しお0.4 こしょう0.04 あぶら3 - さとう0.5 す3	- シーフードライス - こめ 84 黄 - むぎ 6 黄 - えび10 10 赤 - とりにく 30 赤 - たまねぎ 35 緑 - にんじん 10 緑 - ピーマン 5 緑 - あぶら2 しお1 こしょう0.04 さけ1 - しょうゆ1.5 コンソメ0.8 カレーこ0.1 - 牛乳 1本 赤 - トマトスープ - ぶたにく 20 赤 - ベーコン 5 赤 - たまねぎ 25 緑 - トマト 15 緑 - じゃがいも 30 黄 - パセリ 0.4 緑 - しお0.5 さけ1.2 ケチャップ2 しょうゆ2 - こしょう0.04 コンソメ0.7	- ソースかつ丼 - こめ 93 黄 - むぎ 7 黄 - とんかつ 2こ 赤 - あげあぶら5 ウスターソース6 - とんかつソース6 さとう2 - みりん1.5 しょうゆ2 - キャベツ15 もやし 20 緑 - あぶら1 しお0.3 こしょう0.03 - ジョア 1本 赤 - けんちん汁 - とりにく 15 赤 - とうふ 22 赤 - だいこん 15 緑 - つきこんにやく 12 緑 - にんじん 10 緑 - ささがきごぼう 7 緑 - ねぎ 4 緑 - しょうゆ3.5 さけ1.2 - しお0.6 だしこ3	- ゆかりごはん - こめ 60 黄 - ゆかり1.2 - 牛乳 1本 赤 - 野菜たっぷり塩ラーメン - ラーメン 110 黄 - ぶたにく 15 赤 - もやし 30 緑 - キャベツ 12 緑 - にんじん 10 緑 - コーン 5 緑 - かまぼこ 5 赤 - チンゲンサイ 5 緑 - ねぎ 3 緑 - しおラーメンスープのもと6 こしょう0.03 - しょうが0.1 しょうゆ1.5 さけ1.2 - しお0.3 ちゅうかスープのもと0.3 - あげ春巻 - 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	- ごはん 100 黄 - 牛乳 1本 赤 - マーボー豆腐 - ぶたひきにく 40 赤 - とうふ 70 赤 - にんじん 20 緑 - ほしじしん 0.5 緑 - たけのこ 20 緑 - たまねぎ 40 緑 - ねぎ 5 緑 - あぶら1 しょうゆ2 さけ1.2 さとう2 - トウバンジャン0.1 みそ4 あかみそ4 - しょうが0.7 にんにく0.7 ごまあぶら0.5 - ちゅうかスープのもと0.7 かたくりこ2 - バンバンジーサラダ - キャベツ 30 緑 - にんじん 6 緑 - きゅうり 20 緑 - とりにく(ほぐし) 10 赤 - ちゅうかドレッシング8 すりごま1.8
ざいりよう						
メモ	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)」、食べ物を「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。	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」と名づけられたそうです。	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！