

6月の
こんだて

★6月の平均栄養価★
 ・エネルギー 609kcal
 ・たんばく質 24.8g
 ・脂質 18.8g
 ・塩分 2.3g

6月4日から10日は
歯と口の健康週間

おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけましょう。



歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままですと、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするために、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

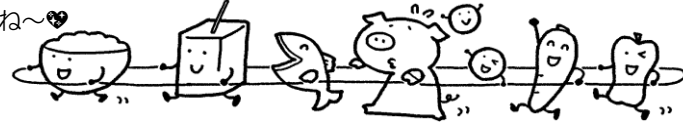
日	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
こんだて	・トリニータどん こめ 74 黄 むぎ 6 黄 とりにく 60 赤 しお0.04 さけ1 にんにく0.5 しょうが1 かたくり7 あげあぶら5 にら 5 緑 さとう3 しょうゆ4 さけ1 ごまあぶら1 トウバンジャン0.05 みず6 ・牛乳 1本 赤 ・とうふのみそしる ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・とりぶたメンチカツ とりぶたメンチカツ 1こ 赤 あげあぶら4 とんかつソース3 ・ミニトマト 2こ 緑 ・しんじゃがベーコンスープ ベーコン 12 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.4 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	・なすとトマトのカレーライス こめ 78 黄 むぎ 7 黄 ぶたにく 20 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 30 緑 なす 10 緑 にんじん 10 緑 トマト 10 緑 グリーンピース 3 緑 にんにく0.5 しょうが0.5 あぶら1 ウスターソース0.7 しょうゆ1 カレールウ16 しお0.05 こしょう0.02 ・ジョア 1本 赤 ・フルーツポンチ みかんかん 20 緑 パインかん 20 緑 ももかん 20 緑 うめジュース 20 黄 しらたまだんご 30 黄	☆むしばよぼうこんだて☆ ・いりこなめし 80 黄 こめ 80 黄 いりこなめしのもと2 こさかなとあおなのごはん ・牛乳 1本 赤 ・カレイフライ カレイフライ 1こ 赤 あげあぶら5 とんかつソース3 カルシウムは「は」の ざいりょうだよ。☆ ・キャベツあえ 20 緑 キャベツ 20 緑 もやし 22 緑 にんじん 8 緑 ごまあぶら0.5 さとう0.3 しょうゆ3 ・あつあげとこまつなのみそしる ぶたにく15 あつあげ 20 赤 カットわかめ 0.4 赤 にんじん 8 緑 ささがきごぼう 8 緑 こまつな 6 緑 みそ11 さけ1 だしこ2 今日は、6月4日のむし歯予防デーにちなんで献立です。カルシウムを多くふくんだ材料を使いました。骨ごと食べられるようにしたカレイ、大豆製品、青菜、海藻、牛乳です。しっかり食べて、歯を丈夫にしましょう。	☆うめのひこんだて☆ ・ごはん 80 黄 ・うめぼし 1こ 緑 ・牛乳 1本 赤 ・とりてん 2こ 赤 とりにく 2こ 赤 さけ1 しょうが0.13 にんにく0.08 しょうゆ3.2 しお0.1 こしょう0.02 こむぎこ3.5 かたくり4 あげあぶら4 ・ピリからきゅうり 43 緑 きゅうり 43 緑 さとう0.3 しょうゆ3 ごまあぶら0.8 いちみつとうがらし0.01 ・けんちんじる ぶたにく 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 6 緑 ねぎ 3 緑 しょうゆ2.5 さけ1 だしこ3 しお0.5 明日は「梅の日」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、梅の収穫量は日本一です。今年も「紀州田辺うめ振興協議会」さんから梅干しをいただく予定です。感謝して食べましょう。
メモ	トリニータ丼は、大分県で人気の給食メニューで、にらをたっぷり使った夏メニューです。あまからい味つけで、暑い夏でもごはんがどんどん進む一品です。たくさん食べてくださいね！	給食センターでは、5～6月は新じゃがいもを使っています。新じゃがいもは、皮が薄くてみずみずしい食感が特徴です。皮が薄いので、きれいに洗って皮ごと食べてもおいしいですよ！	今日のカレーライスには、今が旬のなすとトマトが入っています。なすは、独特の食感が苦手な人も多いですね。でも油と相性があるので、カレーにすると食べやすいですよ。まずはひとくち、食べてみましょう！		
日	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
こんだて	・スタミナチャーハン こめ 75 黄 むぎ 5 黄 ぶたにく 20 赤 やきぶた 5 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 3 緑 にんにく0.05 あぶら1 さとう2.6 しょうゆ4.8 みそ4.8 みりん3.2 さけ1 トウバンジャン0.05 ごまあぶら0.6 ・牛乳 1本 赤 ・ちゅうかコンスープ とりにく10 とうふ 20 赤 にんじん 10 緑 コーン 3 緑 クリームコーン 10 緑 チンゲンサイ 5 緑 しお0.6 さけ1 しょうゆ2 こしょう0.03 ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと0.6 かたくり1 ・あおうめゼリー 1こ 黄	・とりそぼろごはん こめ 75 黄 むぎ 5 黄 とりひきにく 50 赤 にんじん 15 緑 えだまめ 3 緑 しょうが0.3 さけ1 あぶら1 さとう1.2 みりん1 しょうゆ3 ・牛乳 1本 赤 ・ちくわのいそべあげ ちくわ 2こ 赤 こむぎこ5 かつおぶし0.2 あおのり0.1 あげあぶら4 とんかつソース3 ・ごじる ゆでだいず 6 赤 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 えのき 10 緑 きざみあぶらあげ 4 赤 ねぎ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2	・ごはん 80 黄 ・ジョア 1本 赤 ・トマトオムレツ 1こ 赤 ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー 10 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 3 緑 たまねぎドレッシング6 ・コーンシチュー とりにく 15 赤 コーン 8 緑 クリームコーン 8 緑 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 25 緑 にんじん 8 緑 パセリ 0.2 緑 シチューのもと6 ぎゅうにゅう10 しお0.1 こしょう0.03 コンソメ0.4 あぶら1	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・チキンカツ チキンカツ 1こ 赤 あげあぶら5 とんかつソース3 ・たくあんあえ もやし 30 緑 きゅうり 10 緑 たくあん 6 緑 しょうゆ1.5 さとう0.2 ・きんぴらごぼう ぶたにく 15 赤 ささがきごぼう 35 緑 にんじん 10 緑 いとこんにやく 20 緑 ピーマン 4 緑 あぶら1 さとう1.3 しょうゆ3 みりん1 ごま2 ごまあぶら0.3	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・いわしのきしゅうに 1こ 赤 いわしをうめとしょうゆで あじつけしたものです。 ・きゅうりのしおこんぶあえ きゅうり 43 緑 しおこんぶ 1.5 赤 さとう0.3 しょうゆ1 ごま0.25 ごまあぶら0.8 ・かぼちゃだんごじる とりにく 15 赤 かぼちゃだんご 30 緑 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 ねぎ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2
メモ	毎日じめじめした日が続きますが、体調をくずしている人はいませんか？今日のスタミナチャーハン、疲労回復効果がある、にんにくを使ったチャーハンです。しっかり食べて、疲れをふき飛ばしましょう！	今日のとりそぼろごはんに入っているえだまめは、夏が旬の食べ物です。えだまめは、大豆が未熟なうちに収穫したもので、枝付きのまま扱われることが多いので「枝豆」といわれるようになりました。	ブロッコリーは、キャベツの変種で、カリフラワーの原型とされています。イタリアで品種改良され、日本には明治時代に、観賞用として渡来しました。食用として広まったのは、昭和50年代になってからです。	たくあんは、だいこんの漬け物です。だいこんを塩漬けにして調味液に漬けたものなどがあります。さまざまな食感や歯ごたえを楽しむことができます。	こんぶには、グルタミン酸という、うま味成分が多く含まれています。今日の和え物は、こんぶで味つけているので、うま味たっぷりです。よくかんで、うま味を感じながら食べてください。



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、みなさんにふるさとのよさを
知ってもらうために、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「
ピーマン」！カロテンやビタミンが豊富な夏野菜のピーマンは、
主に日高地方で栽培されています。特に御坊市で生産される
冬春ピーマンは、京阪神市場で高い評価を受けています。
鮮やかな緑色が食欲をそそるピーマン。たくさん食べてくださ
いね～



日	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
こんだて とざいりよう	・キムチチャーハン こめ 79 黄 むぎ 6 黄 ぶたにく 28 赤 キムチ 10 緑 にんじん 12 緑 にら 5 緑 しょうゆ2.2 しお0.2 オイスターソース2 ちゅうかスープのもと0.4 ごまあぶら2 ・牛乳 1本 赤 ・ちゅうかごまスープ とりにく 25 赤 とうふ 22 赤 にんじん 10 緑 コーン 5 緑 チンゲンサイ 6 緑 しお05 さけ1 しょうゆ2 こしょう0.03 ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと0.6 すりごま1 トウバンジャン0.05 ・とうにゅうプリン 1こ 黄	・ぎょうざどん こめ 75 黄 むぎ 5 黄 ぶたひきにく 50 赤 キャベツ 42 緑 たまねぎ 18 緑 にら 4 緑 にんにく0.5 しょうが0.5 しお0.1 こしょう0.03 オイスターソース1.2 さけ1.5 しょうゆ5 あぶら1 ごまあぶら1 かたくりこ1 ・牛乳 1本 赤 ・わかめスープ ベーコン 5 赤 とうふ 10 赤 カットわかめ 0.5 赤 にんじん 10 緑 もやし 15 緑 ねぎ 3 緑 しお0.4 さけ1 しょうゆ2 こしょう0.03 ちゅうかスープのもと0.6 ごまあぶら0.5	・ごはん 80 黄 ・ジョア 1本 赤 きぬがさ中学校のせいとさんが かんがえてくれたこんだてだよ！ ・ぶたにくのうめしょうがやき ぶたにく 60 赤 ねりうめ1.8 しょうゆ2 みりん1.5 さけ1 さとう1.5 こしょう0.03 しょうが0.8 しお0.2 もやし 40 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 あぶら1 しお0.1 こしょう0.02 ・たまねぎのみそしる とうふ 15 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 えのき 8 緑 ねぎ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・しろみざかなのたつたあげ しろみざかな(ホキ)たつた 1こ 赤 あげあぶら4 ・ゆかりあえ もやし 20 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 ゆかり0.5 しょうゆ1.5 ・きりぼしだいこんに とりにく 10 赤 ひらてん 10 赤 きりぼしだいこん 6 緑 にんじん 10 緑 つきこんにやく 10 緑 グリーンピース 2 緑 さとう1.5 しょうゆ3.5 みりん1 だしこ1	・ごはん 80 黄 ・ジョア 1本 赤 ・ハンバーグ とりぶたハンバーグ 1こ 赤 とんかつソース4 さとう0.2 ケチャップ4 みず2 ・コーンサラダ キャベツ 30 緑 きゅうり 15 緑 コーン 3 緑 しお0.2 こしょう0.03 あぶら2.5 さとう1 す2.5 ・レタススープ ぶたにく 10 赤 ベーコン 5 赤 レタス 15 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 しお0.5 こしょう0.03 コンソメ0.6 しょうゆ1.5 さけ1	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・てづくりからあげ とりにく 2こ 赤 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 ・ナムル もやし 37 緑 きゅうり 8 緑 にんじん 3 緑 しょうゆ1.8 さとう0.2 ごまあぶら0.3 しお0.1 ・ひじきのそぼろに とりひきにく 20 赤 ひじき 2.2 赤 つきこんにやく 10 緑 ひらてん 10 赤 にんじん 8 緑 コーン 4 緑 えだまめ 3 緑 しょうが0.1 さとう1.3 みりん1 しょうゆ3.8 だしこ1	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・ガバオライス こめ 74 黄 むぎ 6 黄 とりひきにく 50 赤 たまねぎ 32 緑 たけのこ 10 緑 ピーマン 6 緑 パプリカ 4 緑 コーン 6 緑 にんにく0.2 オイスターソース3.5 さけ2 コンソメ0.2 しょうゆ3.2 トウバンジャン0.05 さとう1.5 ごまあぶら2 ・牛乳 1本 赤 ・ゲンチューじる ぶたにく 15 赤 はくさい 25 緑 にんじん10 ねぎ 3 緑 しょうが0.1 しょうゆ2.2 さけ1 こしょう0.03 ごまあぶら0.5 しお0.2 ちゅうかスープのもと0.7
メモ	ごまはとても小さい粒ですが、栄養価が高い食品です。古代エジプトでは食品としてだけでなく、油や薬などとして使われていました。不飽和脂肪酸の他に、カルシウム、鉄などのミネラルも多く含みます。	ぎょうざ丼は、もともと和歌山県の小学生が夏休みの宿題で、「野菜が苦手な子もおいしく食べられるように」と考えた献立です。地元の生産者さんが作ったキャベツがたくさん使われる予定です。	今日のぶた肉の梅しょうが焼きは、衣笠中学校の生徒さんが去年の夏休みに考えてくれた献立を給食用にアレンジした物です。梅がほんのり香る、食欲をかきたてる一品です。味わって食べてくださいね！	切り干し大根は、大根を切って干した物です。生の大根はくさりやすいのですが、干すことで保存ができるようになります。昔の人が考えた、生活の知恵というのはすごいですね。	人気のラーメンです。ラーメンの語源は中国で、「拉麺」と漢字で書きます。「拉」は「引っ張る」、「麺」は「小麦粉」を指しています。給食では、炭水化物を補うために少なめのご飯が付いています。	今日は「つくだ煮の日」です。つくだ煮とは、小魚や海藻を甘辛く煮たごはんのお供です。昔、東京の「つくだ島」で漁師さんが作ったのが始まりです。江戸時代に参勤交代で全国に広まりました。	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よ。