

6月の こんだて



★6月の平均栄養価★
・エネルギー 729kcal
・たんぱく質 28.8g
・脂質 21.7g
・塩分 2.8g

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。



食後の 歯みがき 習慣

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していると、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も、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

*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	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
こんだて と ざいりよう	・トリニータ丼 こめ 90 黄 むぎ 7 黄 とりにく 70 赤 しお0.05 さけ1 にんにく0.6 しょうが1 かたくり0.8 あげあぶら5 にら 6 緑 さとう3.5 しょうゆ5 さけ1 ごまあぶら1 トウバンジャン0.06 みず7 ・牛乳 1本 赤 ・とうふのみそ汁 ぶたにく 12 赤 とうふ 22 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 12 緑 ねぎ 4 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ2.5	・わかめごはん こめ 60 黄 わかめごはんのもと 1.2 赤 1本 赤 ・牛乳 1本 赤 ・みそラーメン ラーメン 110 黄 ぶたにく 15 赤 やきぶた 5 赤 もやし 25 緑 コーン 5 緑 にんじん 10 緑 かまぼこ 8 赤 たけのこ 10 緑 ねぎ 3 緑 みそ12 こしょう0.03 さけ1.2 しょうが0.2 にんにく0.2 しょうゆ2 ごまあぶら0.6 ちゅうかスープのもと0.8 ・あげぎょうざ ぎょうざ 3こ 黄緑 あげあぶら4	・なすとトマトのカレーライス こめ 102 黄 むぎ 8 黄 ぶたにく 25 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 30 緑 なす 10 緑 にんじん 12 緑 トマト 10 緑 グリーンピース 3 緑 にんにく0.6 しょうが0.6 あぶら1 ウスターソース1 しょうゆ1 カレーこ0.2 カレールウ19 しお0.1 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 35 緑 ももかん 20 緑 うめジュース 20 黄 しらたまだんご 30 黄	☆虫歯予防献立☆ ・いりこ菜めし こめ 100 黄 いりこなめしのもと2.8 小魚と青菜のごはん 1本 赤 ・牛乳 1本 赤 ・カレイの南蛮ソース カレイたつた 1こ 赤 あげあぶら5 しょうゆ3 す3 さとう3 にんにく0.1 トウバンジャン0.02 かたくり0.1 ・キャベツ和え キャベツ 23 緑 もやし 25 緑 にんじん 7 緑 ごまあぶら0.6 さとう0.3 しょうゆ3 ・厚あげと小松菜のみそ汁 ぶたにく15 あつあげ 22 赤 カットわかめ 0.4 赤 にんじん 10 緑 ささがきごぼう 8 緑 こまつな 6 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ2.5	☆梅の日献立☆ ・ごはん 100 黄 ・梅王し 1こ 緑 ・牛乳 1本 赤 ・ビーフコロッケ ビーフコロッケ 1こ 黄赤 あげあぶら5 とんかつソース3 昔、梅を奉納した神事に由来した記念日だよ！ ・ビリ辛きゅうり きゅうり 53 緑 さとう0.35 しょうゆ3.5 ごまあぶら1 いちみつとうがらし0.02 ・ぶたの角煮 ぶたロースにく 40 赤 だいこん 40 緑 こんにゃく 20 緑 にんじん 12 緑 いんげん 3 緑 しょうゆ7 さとう2.2 しょうが0.3 みりん1.8 さけ2.5
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！	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」、「麵」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！	今日は、6月4日のむし歯予防デーにちなんだ献立です。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。	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。
日	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
こんだて と ざいりよう	・スタミナチャーハン こめ 84 黄 むぎ 6 黄 ぶたにく 25 赤 やきぶた 5 赤 たまねぎ 38 緑 にんじん 12 緑 ねぎ 4 緑 にんにく0.06 あぶら1.2 さとう3.3 しょうゆ6 みそ5.5 みりん3.5 さけ1.5 トウバンジャン0.06 ごまあぶら0.6 ・牛乳 1本 赤 ・中華コーンスープ とりにく12 とうふ 22 赤 にんじん 12 緑 コーン 5 緑 クリームコーン 12 緑 チンゲンサイ 7 緑 しお0.6 さけ1 しょうゆ2.4 こしょう0.04 ごまあぶら0.6 ちゅうかスープのもと0.7 かたくり1.2 ・豆乳プリン 1こ 黄	・とりそぼろごはん こめ 92 黄 むぎ 8 黄 とりひきにく 55 赤 にんじん 18 緑 えだまめ 4 緑 しょうが0.4 さけ1.2 あぶら1 さとう1.8 みりん1.2 しょうゆ3.5 ・牛乳 1本 赤 ・ちくわの磯辺あげ ちくわ 3こ 赤 こむぎこ6 かつおぶし0.2 あおのり0.2 あげあぶら4 とんかつソース3 ・呉汁 ゆでだいず 8 赤 だいこん 24 緑 にんじん 12 緑 えのき 10 緑 あぶらあげ 4 赤 ねぎ 4 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ2.5	・ごはん 100 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 35 緑 にんじん 5 緑 たまねぎドレッシング7 ・コーンシチュー とりにく 20 赤 コーン 10 緑 クリームコーン 10 緑 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.3 緑 シチューのもと7.5 ぎゅうにゅう10 しお0.6 こしょう0.04 コンソメ0.6 あぶら1.2	・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・とりのレモンあげ とりにく 3こ 赤 さけ1.2 しお0.2 かたくり0.7 あげあぶら5 しょうゆ6 さとう6 レモンかじゅう4 ・たくあん和え もやし 35 緑 きゅうり 10 緑 たくあん 10 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 15 緑 いとこんにゃく 30 緑 ピーマン 5 緑 あぶら1 さとう1.5 しょうゆ3.5 みりん1.2 ごま2.2 ごまあぶら0.4	・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・いわしの紀州煮 1こ 赤 いわしを梅としょうゆで味つけしたものです。 ・きゅうりの塩昆布和え きゅうり 52 緑 しおこんぶ 1.8 赤 さとう0.35 しょうゆ1.2 ごま0.3 ごまあぶら1 いちみつとうがらし0.02 ・かぼちゃだんご汁 とりにく 20 赤 かぼちゃだんご 35 緑 にんじん 12 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 4 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ3
メモ	毎日はじめた日が続きますが、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ね。

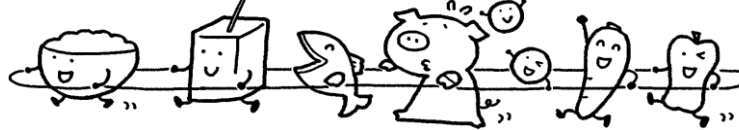
* 献立表の数量は、中学生一人当たりの分量で、単位はgです



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、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など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。

今月のテーマはなんと「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るんですよ。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	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
こんだてとざいりよう	・ぶた井 こめ 100 黄 ぶたにく 75 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 12 緑 グリーンピース 3 緑 にんにく0.2 しょうが0.4 さとう1 しょうゆ5 あぶら1 さけ1.5 みりん2 ・牛乳 1本 赤 ・しその酢の物 キャベツ 35 緑 きゅうり 22 緑 にんじん 4 緑 しそ 0.1 緑 さとう2.4 しお0.2 しょうゆ1.8 す3.5 ごま1 ・あじさいゼリー 1に 黄	・ロールパン 1に 黄 ・牛乳 1本 赤 ・たまご不使用 ・トマトスバゲッティ スバゲッティ 55 黄 ぶたにく 25 赤 ベーコン 5 赤 トマト 20 緑 にんじん 12 緑 トマトかん 15 緑 コーン 10 緑 たまねぎ 60 緑 パセリ 0.3 緑 コンソメ0.7 しお0.6 こしょう0.04 ケチャップ20 さとう0.1 かたくりこ1.2 あかワイン1.5 ・レモン風味サラダ キャベツ 35 緑 きゅうり 25 緑 コーン 6 緑 にんじん 4 緑 す1.3 レモンかじゅう2 こしょう0.03 しょうゆ1 しお0.5 さとう1.2	・ごはん 100 黄 ・ジョア 1本 赤 ・ハンバーグ とりぶたハンバーグ 1に 赤 とんかつソース5 さとう0.3 ケチャップ5 みず2 ・コーンサラダ キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 コーン 5 緑 しお0.5 こしょう0.03 あぶら3 さとう1 す3 ・レタススープ ぶたにく 15 赤 ベーコン 6 赤 レタス 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 12 緑 しお0.7 こしょう0.04 コンソメ0.7 しょうゆ1.8 さけ1.2	・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・アジフライ アジフライ 1に 赤 あげあぶら5 とんかつソース4 ひじきは漢字で「鹿尾菜」と書くよ ・ナムル もやし 45 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 5 緑 しょうゆ2 さとう0.2 ごまあぶら0.3 しお0.1 ・ひじきのそぼろ煮 とりひきにく 25 赤 ひじき 2.4 赤 つきこんにやく 12 緑 ひらてん 10 赤 にんじん 10 緑 コーン 5 緑 えだまめ 5 緑 しょうが0.1 さとう1.5 みりん1.2 しょうゆ4.5 だしこ1.2	☆和歌山県の味献立☆ ・ガバオライス こめ 93 黄 むぎ 7 黄 とりひきにく 60 赤 たまねぎ 38 緑 たけのこ 12 緑 ピーマン 8 緑 パブリカ 6 緑 コーン 6 緑 にんにく0.2 オイスターソース4.2 さけ2.4 コンソメ0.2 しょうゆ4 トウバンジャン0.06 さとう1.8 ごまあぶら2 ・牛乳 1本 赤 ・ゲンチュー汁 ぶたにく 22 赤 はくさい 30 緑 にんじん12 ねぎ 4 緑 しょうが0.15 しょうゆ2.6 さけ1.2 こしょう0.04 ごまあぶら0.6 しお0.2 ちゅうかスープのもと0.7
メモ	今日のすのものには、しその葉が入っています。しその葉のさわやかな香りには、胃液をたくさん出し、食欲を増進する効果があります。夏バテで食欲がない時に食べるといいですね。	レモンは、イタリヤやカリフォルニアなど、夏に雨の少ない土地でよく育ちます。香りがよいため、お菓子にもよく使われます。今日はサラダに使用しています。さわやかな香りを楽しんで食べてください。	サラダで食べることの多いレタスですが、実は今日のスープのように加熱してもおいしいんですよ。ちなみにあまり知られていませんが、実は和歌山県すさみ町は、日本のレタス栽培発祥の地です。	ひじきは、鉄分やカルシウムなどのミネラルをたくさんふくむので、みなさんの健康な成長に欠かせない食べ物です。また、保存ができるので、一年中いつでもおいしく食べられる便利な食品です。	今日は食育の日！今日のテーマは、ガバオライスに入っているピーマンです！鮮やかな緑色が食欲をそそるピーマンは、カロテンやビタミンCを多くふくむ栄養満点野菜です。たくさん食べてね～！

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 93 黄 むぎ 7 黄 ぶたにく 30 赤 キムチ 13 緑 にんじん 12 緑 にら 6 緑 しょうゆ2.5 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 ・中華ごまスープ とりにく 25 赤 とうふ 22 赤 にんじん 12 緑 コーン 6 緑 チンゲンサイ 8 緑 しお0.5 さけ1.2 しょうゆ2 こしょう0.04 ごまあぶら0.6 ちゅうかスープのもと0.7 すりごま1.2 トウバンジャン0.06 ・青梅ゼリー 1に 黄	・ぎょうざ丼 こめ 93 黄 むぎ 7 黄 ぶたひきにく 60 赤 キャベツ 45 緑 たまねぎ 20 緑 にら 5 緑 ぎょうざの中身 をかけるイメージ！ にんにく0.6 しょうが0.6 しお0.3 こしょう0.04 オイスターソース1.5 さけ2 しょうゆ6 あぶら1.2 ごまあぶら1.5 かたくりこ1.2 ・牛乳 1本 赤 ・わかめスープ ベーコン 8 赤 とうふ 20 赤 カットわかめ 0.6 赤 にんじん 12 緑 もやし 20 緑 ねぎ 4 緑 しお0.6 さけ1 しょうゆ2.4 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	・ごはん 100 黄 ・ジョア 1本 赤 衣笠中学校の生徒さんが 考えてくれた献立です！ ・ぶた肉の梅しょうが焼き ぶたにく 70 赤 ねりうめ2 しょうゆ2.5 みりん1.8 さけ1.2 さとう1.8 こしょう0.03 しょうが1 しお0.2 もやし 50 緑 キャベツ 25 緑 にんじん 6 緑 あぶら1.2 しお0.2 こしょう0.03 ・玉ねぎのみそ汁 とうふ 24 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 12 緑 えのき 10 緑 ねぎ 4 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ2.5	・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・白身魚の竜田あげ しろみざかな(ホキ)たつた 1に 赤 あげあぶら5 ・ゆかり和え もやし 25 緑 きゅうり 25 緑 にんじん 6 緑 ゆかり0.6 しょうゆ1.6 ・切り干し大根煮 とりにく 20 赤 ひらてん 12 赤 きりぼしだいこん 7 緑 にんじん 12 緑 つきこんにやく 15 緑 グリーンピース 4 緑 さとう1.7 しょうゆ4 みりん1.2 だしこ1.2	・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・ミンチカツ ビーフミンチカツ 1に 赤 あげあぶら4 とんかつソース3 ・ミニトマト 2に 緑 ・キムチスープ ぶたにく 20 赤 キムチ 8 緑 にんじん 6 緑 もやし 20 緑 にら 3 緑 あぶらあげ 4 赤 とうふ 20 赤 ごまあぶら0.5 さけ1.2 しょうゆ3 しお0.2 みそ3 こしょう0.03 ちゅうかスープのもと0.8	・ごはん 100 黄 ・昆布の佃煮 1に 赤 ・牛乳 1本 赤 ・照り焼きチキン とりにく 1に 赤 しお0.1 こしょう0.02 さけ1.2 にんにく0.2 しょうが0.2 しょうゆ4 さとう2 かたくりこ0.3 みりん1.5 ・たたききゅうり きゅうり 48 緑 しょうゆ3 さとう0.3 ごまあぶら0.5 すりごま1.2 ・こんにやくのおかか煮 ぶたにく 10 赤 ひらてん 15 赤 あつあげ 30 赤 にんじん 20 緑 こんにやく 70 緑 いんげん 3 緑 しょうゆ7 さとう1.8 ごま1.2 みりん1.8 だしこ1.2 かつおぶし1	・高野de担々丼 こめ 100 黄 ぶたひきにく 50 赤 たまねぎ 70 緑 こうやどうふ 6 赤 たけのこ 25 緑 にんじん 20 緑 にら 5 緑 しょうが0.18 さとう2.2 あぶら1 みそ2.5 あかみそ5 しょうゆ4 しお0.1 ごまあぶら0.7 さけ1.2 オイスターソース2.7 すりごま1 トウバンジャン0.2 かたくりこ1.8 ちゅうかスープのもと0.5 ・牛乳 1本 赤 ・春雨サラダ はるさめ 8 黄 キャベツ 25 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 20 緑 ちゅうかドレッシング9
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。	「トマトが赤くなると医者が青くなる」という外国のことわざがあります。赤く熟したトマトを食べればみんな健康になり、医者が暇になるという意味です。そんなことわざがあるほど栄養 たっぶりのトマトです。	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。