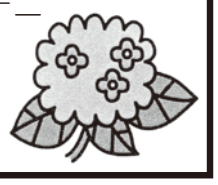
平成 28 年 **6 月**

予定献立表

高野口学校給食センター
TEL 42−3016
FAX 42−3141

今月のよてい

6月13日(月)～17日(金)の1週間は
残量調査週間です。
6月17日(金)・・・
げんきっ子こんだて
今月のテーマは、『くじら』 です。
6月20日(月)・・・
伊都地方名産の『柿の葉寿司』です。

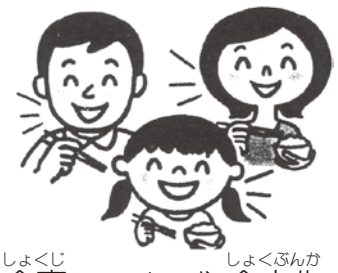
月	火	水	木	金
		1 **むぎごはん** 黄 **牛乳** 赤 **さばのみそに** 1きれ 赤 **おひたし** はくさい 40 緑 こまつな 20 緑 しめじ 10 緑 かつおぶし 0.5 赤 (しょうゆ(濃)2.2 さとう 0.8) **のっぺいじる** こんにゃく 10 黄 しいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤 さといも 25 黄 だいこん 25 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5 しょうゆ(淡) 7 しお 0.15 でんぷん 2) 624	**2** **パン** 黄 **牛乳** 赤 **エビフリッターのチリソース** エビフリッター60 赤 (チリソース 3 ケチャップ 1.9 さとう 0.6) **ピリカラサラダ** キャベツ 20 緑 ブロッコリー 15 緑 コーン 10 緑 あかピーマン 5 緑 (さとう 0.3 ごまあぶら 2 しょうゆ(濃)2.5 す 2 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ 0.1) **ちゅうかスープ** ぶたにく 10 赤 こまつな 10 緑 もやし 30 緑 にんじん 5 緑 わかめ 1 赤 ねぎ 5 緑 (しょうゆ(淡) 5 とりがらスープ 6 さけ 1 ちゅうかスープ 1) 595	**3** **ごはん** 黄 **牛乳** 赤 **とりにくのしょうがだれ** とり 60 赤 (しょうゆ(濃) 5 おろししょうが1.5 さとう 1.5 さけ 1 みりん 1) **ひじきとえだまめのあえもの** キャベツ 20 緑 えだまめ 15 緑 ひじき 1.2 赤 かつおぶし 1 赤 (しょうゆ(濃) 2 さとう 0.8) **かぼちゃとあさりのみそしる** あさり 10 赤 かぼちゃ 20 緑 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) 695
6 **ごはん** 黄 **牛乳** 赤 **ちくぜんに** とりにく 30 赤 ちくわ 15 赤 うずらたまご 20 赤 ごぼう 15 緑 こんにゃく 15 緑 れんこん 10 緑 にんじん 15 緑 だいこん 30 緑 いんげん 5 緑 さといも 30 緑 (かつおだし 0.2 さとう 4.5 しょうゆ(濃)6.8 さけ 1.5) **ゆかりあえ** キャベツ 35 緑 ゆかり 0.5 緑 **あじつけのり** 1ふくろ 赤 645	**7** **ごはん** 黄 **牛乳** 赤 **あじのなんばんづけ** あじ 50 赤 でんぷん たまねぎ 10 緑 にんじん 3 緑 (しょうゆ(濃) 4 す 5 さけ 2 さとう 3.3) **かみかみあえ** さきいか 3 赤 ほうれんそう 10 緑 キャベツ 40 緑 だいず 10 赤 (しょうゆ(濃) 2 さとう 1) **きのこスープ** ぎゅうミンチ 10 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 しめじ 8 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 えのきたけ 5 緑 (コンソメ 1.8 しょうゆ(淡) 1.4 しお 0.1 こしょう 0.02) 645	**8** **パン** 黄 **牛乳** 赤 **ポークビーンズ** ぶたにく 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 じゃがいも 40 黄 だいず 15 赤 レンズまめ 5 赤 マッシュルーム 5 緑 なす 10 緑 (コンソメ 1 トマトピューレ 8 ケチャップ 10 しお 0.25 さとう 1.5 こしょう 0.02) **あさりとやさいのごまドレッシング** あさり 15 赤 (しょうゆ(濃) 2 さとう 1 みりん 1 さけ 1) ほうれんそう 25 緑 キャベツ 35 緑 ごま 2 黄 にんじん 5 緑 (しょうゆ(濃)2.5 さとう 1 あぶら 1.5 す 1) **キャンディーチーズ** 1こ 赤 626	**9** **ごはん** 黄 **牛乳** 赤 **とりにくのパリパリやき** とりにく 60 赤 (にんにく 1 こしょう 0.02 しお 0.2) **ボイルブロッコリー** ブロッコリー 30 緑 (あおじそドレッシング 4.5) **わかたけじる** たけのこ 20 緑 とうふ 20 赤 わかめ 0.5 赤 ねぎ 5 緑 かまぼこ 8 赤 (かつおだし 1.5 しょうゆ(淡) 5.5) 613	**10** **ごはん** 黄 **牛乳** 赤 **ぎゅうにくときりぼしのあまからに** きりぼしだいこん6 緑 ぎゅうにく 20 赤 にんじん 10 緑 にら 13 緑 こんにゃく 10 黄 しいたけ 1 緑 ごぼう 10 緑 れんこん 6 緑 ごま 3 黄 あぶらあげ 5 赤 (しょうゆ(濃) 6 しょうが 0.5 さけ 2 さとう 4 みりん 2) **じゃこサラダ** だいこん 25 緑 きゅうり 15 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (さとう 2.5 しょうゆ(淡) 2.5 す 3.3 あぶら 0.5) **パインアップル** 1きれ 緑 639
残量調査週間 **13** **かきとひねどりのカレーライス** **牛乳** 赤 ごはん 黄 ひねどり 35 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 65 緑 にんじん 15 緑 ピーマン 5 緑 かきれいとう 20 緑 うすいえんどう 5 緑 (カレールウ 13 カレーこ 0.4 スープストック1 しょうゆ(濃) 0.2 しお 0.1 にんにく 0.5) **フルーツヨーグルト** フルーツミックス50 緑 バナナ 10 緑 ヨーグルト 20 赤 661	**14** **かきパン** 黄 **牛乳** 赤 **とりにくのうめずあげ** とりにく 60 赤 でんぷん (うめず 1.25 さけ 2 しょうゆ(淡)0.8) **ピーナッツあえ** キャベツ 20 緑 もやし 15 緑 こまつな 20 緑 (ピーナッツあえのもと4 さとう 1 しょうゆ(濃) 1) **コンソメスープ** ベーコン 5 赤 たまねぎ 20 緑 じゃがいも 20 緑 ズッキーニ 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 (コンソメ 1.7 しょうゆ(淡) 1.4 しお 0.1 こしょう 0.02) 698	**15** **ごはん** 黄 **牛乳** 赤 **さけのきんざんじみそやき** さけ 1きれ 赤 (しお 0.1 さけ 2 きんざんじみそ10 たまねぎ 10 しょうゆ(濃)1.5 マヨネーズ 8) **こんぶあえ** きゅうり 35 緑 あかたまねぎ 10 緑 しおこんぶ 1 赤 **とふのこのにもの** ぶたミンチ 15 赤 にんじん 15 緑 あぶらあげ 6 赤 だいこん 20 緑 はくさい 45 緑 とふのこ 10 赤 ねぎ 6 緑 (かつおだし 0.6 しょうゆ(濃) 6.3 さとう 2.6 みりん 1.5 さけ 1.5) 753	**16** **パン** 黄 **牛乳** 赤 **ジャーマンポテト** ウインナー 25 赤 たまねぎ 60 緑 じゃがいも 60 黄 いんげん 10 緑 マッシュルーム 5 緑 にんじん 10 緑 (コンソメ 1 しお 0.1 こしょう 0.03 にんにく 0.4) **こまつなのサラダ** こまつな 15 緑 はるさめ 5 黄 チキンハム 5 赤 ひじき 1 赤 (しょうゆ(濃)0.6 さとう 0.18) (しょうゆ(濃)2.8 す 1.35 さとう 1.1 ごまあぶら 0.2 からし 0.06) **れいとうあんぽかき** 1こ 緑 685	**17** **げんきっ子こんだて** **くろまいごはん** 黄 **牛乳** 赤 **くじらのたつたあげ** くじら 55 赤 でんぷん (おろししょうが1 しょうゆ(濃) 7 みりん 0.5 さけ 1) **かいそうサラダ** かいそうミックス1 緑 きゅうり 10 緑 キャベツ 20 緑 あかたまねぎ 10 緑 (あおじそドレッシング 5.5) **みそしる** とうふ 10 赤 わかめ 0.5 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 あぶらあげ 5 赤 しいたけ 0.5 緑 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5 みそ 12) 790
20 **かきのはずし** 2こ **牛乳** 赤 (さば 1・さけ 1) 赤黄 **にくうどん** うどん 60 黄 ぎゅうにく 20 赤 かまぼこ 6 赤 あぶらあげ 5 赤 わかめ 0.5 赤 ねぎ 5 緑 (しょうゆ(淡) 9 みりん 1.5 だしこんぶ 0.5 かつおだし 1.5) **ごまあえ** はくさい 40 緑 もやし 20 緑 ほうれんそう 20 緑 にんじん 10 緑 ごま 2 黄 (さとう 1 しょうゆ(濃) 2.3) 563	**21** **ごはん** 黄 **牛乳** 赤 **すぶた** ぶたにく 50 赤 でんぷん (しょうゆ(濃)1.8) しいたけ 1 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 60 緑 ピーマン 10 緑 たけのこ 20 緑 しょうが 1 緑 (さとう 2.5 ちゅうかスープ0.8 しょうゆ(濃)3.8 す 2 さけ 1.5 ケチャップ 2 でんぷん 0.5) **すのもの** わかめ 0.5 赤 きゅうり 20 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 もやし 10 緑 (しょうゆ(淡) 2 さとう 2 す 3 しお 0.2) 649	**22** **パン** 黄 **牛乳** 赤 **クリームシチュー** ぶたにく 20 赤 にんじん 15 緑 じゃがいも 40 黄 きのこミックス 5 緑 たまねぎ 40 緑 いんげん 5 緑 スキムミルク 2 赤 ぎゅうにゅう 20 赤 (コンソメ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰﾙｳ 9) **キャベツとほうれんそうのサラダ** キャベツ 35 緑 ほうれんそう 10 緑 コーン 5 緑 (わふうごまドレッシング 5) **ミニトマト** 2こ 緑 553	**23** **このはどん** **牛乳** 赤 むぎごはん 黄 たまご 40 赤 かまぼこ 15 赤 あぶらあげ 10 赤 たまねぎ 45 緑 ねぎ 5 緑 しいたけ 0.5 緑 (さとう 2.1 みりん 1 しょうゆ(淡)5.3 かつおだし 0.2) **きゅうりのさっぱりサラダ** きゅうり 25 緑 コーン 10 緑 くきわかめ 1 赤 あかたまねぎ 5 緑 (ちゅうかドレッシング 5) **うめぼし** 1こ 緑 614	**24** **ごはん** 黄 **牛乳** 赤 **さわらのてりやき** さわら 1きれ 赤 (みりん 0.6 しょうゆ(濃) 2 でんぷん 0.2 さとう 1.8) **けんちんじる** とうふ 18 赤 こんにゃく 10 黄 さといも 20 黄 たまねぎ 15 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5 みりん 1.5 しょうゆ(淡) 5 しお 0.4) **まめつぶころころ** 1ふくろ 赤 581
27 **ごはん** 黄 **牛乳** 赤 **かんとうに** がんもどき 20 赤 うずらたまご 25 赤 とりにく 20 赤 こんにゃく 20 黄 じゃがいも 40 黄 だいこん 40 緑 にんじん 20 緑 ごぼうてん 15 赤 (かつおだし 0.8 だしこんぶ 0.6 しょうゆ(濃)2.4 しょうゆ(淡) 4.2 さけ 1 みりん 1.2 さとう 3.6) **はりはりづけ** せんぎりだいこん3 緑 きゅうり 10 緑 ちりめんじゃこ 3 赤 (さとう 2.5 しょうゆ(濃) 2 す 2.5) **すもも** 1こ 緑 681	**28** **パン** 黄 **牛乳** 赤 **コロッケ** 1こ 赤黄 ソースこぶくろ 1ふくろ **ボイルキャベツ** キャベツ 35 緑 **かぼちゃのポタージュ** ベーコン 7 赤 かぼちゃ 40 緑 たまねぎ 50 緑 マッシルーム 5 緑 パセリ 0.5 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 なまクリーム 2 赤 (コンソメ 1 しお 0.2 こしょう 0.02 ポタージュのもと7) 668	**29** **ごはん** 黄 **牛乳** 赤 **いわしのみぞれに** 1きれ 赤 **おかかあえ** こまつな 20 緑 はくさい 20 緑 もやし 20 赤 かつおぶし 1 赤 (しょうゆ(淡)2.2 さとう 0.8) **なすのみそしる** とうふ 20 赤 わかめ 0.5 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 あぶらあげ 5 赤 なす 15 緑 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5 みそ 12) 620	**30** **こくとうパン** 黄 **牛乳** 赤 **えびグラタン** 1こ 赤黄緑 **スナップえんどう** 30 緑 とうふマヨドレッシング 1ふくろ **ポトフ** にくだんご 40 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 40 黄 キャベツ 40 緑 ズッキーニ 10 緑 セロリー 5 緑 しめじ 5 緑 にんにく 1 緑 (コンソメ 1.6 しょうゆ(淡) 1 こしょう 0.02 しお 0.2) 719	**橋本市でとれた今月のやさい** たまねぎ・あかたまねぎ・なす・きゅうり・ねぎ・はくさい・きゃべつ・こまつな・にんじん・ブロッコリー・ズッキーニ・すももを取り入れる予定です。 

三色栄養
- 黄 熱や力のもとになる食品（こく類・いも・あぶら・さとう）
- 赤 からだをつくる食品（肉・乳・卵・魚・豆・海そう）
- 緑 からだの調子をととのえる食品（やさい・くだもの・きのこ）

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

6月は食育月間です！

食を通した コミュニケーションの輪を広げましょう！



食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。

バランスのとれた食事をしましょう！

栄養バランスの優れた「日本型食生活」を積極的にとり入れましょう。

朝ごはんをしっかりとり よい生活リズムをつくりましょう！

朝ごはんをしっかりとり、早寝早起きを実践させることで、生活リズムを向上させましょう。

食べ物を大切にし、感謝して食べましょう！

自然の恩恵や食にかかわる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。環境への配慮や、食料問題に関する理解を深めましょう。

食についての知識や関心を高めましょう！

正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。

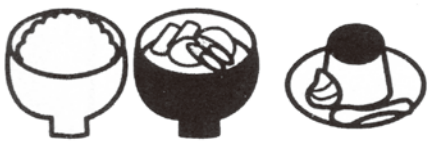
6月4日～10日

歯と口の健康週間

健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。じょうぶな歯をつくるためには、子どものころからきちんと予防することが肝心です。虫歯ができてしまったら、痛みがなくても早めに歯医者さんにかかりましょう。

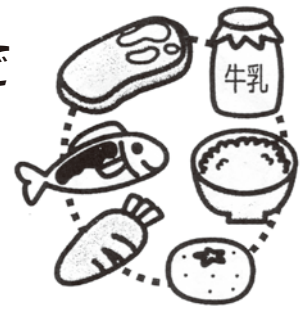
虫歯をふせぐ食べ方

＊食事やおやつは時間を決めて食べる



＊よくかんで食べる

＊好き嫌いをせず、バランス良く食べる



＊歯にくっつきやすい物はなるべく控える

（あめ、キャラメル、チョコレートなど）

＊食べた後は歯をみがく習慣を！

給食のレシピ紹介

《 材料 》　《 ４人分 》

あじ切り身　４切れ
かたくり粉　適量（揚げる用）
玉ねぎ　１／４個
人参　４㎝程度
A
- 濃口しょうゆ　大さじ１
- 酢　大さじ３
- 砂糖　大さじ 1.5
- 酒　小さじ２
- 水　1/4 カップ

《 作り方 》 ～あじの南蛮漬け～

① 玉ねぎはうすくスライスし、人参は千切りにする。
② 切った野菜をさっと下ゆでして水気をきっておく。
③ Ａを鍋に入れ、②の野菜を加えて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
④ あじにかたくり粉をつけて揚げる。
⑤ 揚げたあじを、あたたかいうちに③の調味液に入れ漬けこむ。

※本来「南蛮漬け」とは、調味液に生の野菜と揚げた魚を漬けておく方法で作ることが多いです。大量調理である給食センターでは、野菜を加熱しなければいけないため火をとおし、魚にタレがよくからむようにとろみもつけています。