

今月のよてい

2月1日(木)…西部小学校6年生のみなさんによる
「ミニバイキング給食」です。

2月7日(木)…学文路小学校6年生のみなさんによる
「ミニバイキング給食」です。

2月8日(木)…げんきっ子こんだて
今月のテーマは『キムチ』です。

2月21日(木)…応其小学校6年生のみなさんによる
「ミニバイキング給食」です。

2月27日(木)…清水小学校6年生のみなさんによる
「ミニバイキング給食」です。

※先月に引き続きアンコール献立を実施しています。



橋本市でとれる 今月のやさい

はくさい・ねぎ・にんじん
だいこん・金時にんじん
みずな・ほうれん草を取り
入れる予定です。



木 1		金 2	
西部小バイキング	パン 黄 牛乳 赤	ごはん 黄 牛乳 赤	ごはん 黄 牛乳 赤
ハンバーグのわふうきのソース	ハンバーグ 12 赤 マッシュルーム 5 緑 (しょうゆ(濃)1.7 さとう 1.2 す 0.3 かつおだし 0.05 でんぶん 0.3)	いわしのしょうがに 1きれ 赤	とふのこのにももの
コールスローサラダ	キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 きゅうり 15 緑 (コールスロートレッシング 4.5)	とりにんち 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) 6.2 さとう 2.6 みりん 1.5 さけ 2)	なっとう 12 赤
コンソメスープ	ぶたにく 10 赤 じゃがいも 15 黄 はくさい 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 (コンソメ 1.7 しょうゆ(淡) 1.4 しお 0.1 こしょう 0.02)	747	741

月 5	火 6	水 7	木 8	金 9
てまきずし 牛乳 赤 すしめし 黄 ツナ 20 赤 たまねぎ 5 緑 (たまごをつかいていないマヨネーズ 6 しお 0.05 さとう 0.3) たまごやき 2ほん 赤 たくあん 1ほん 緑 てまきのり 1く3 赤	ごはん 黄 牛乳 赤 さばのてりやき さば 1きれ 赤 (しょうゆ(濃) 3 みりん 0.9 さとう 2.7 でんぶん 0.3)	パン 黄 牛乳 赤 アンコールこんだて おかず部門第1位 とりにくのからあげ とりにく 70 赤 でんぶん (にんにく 0.5 しょうゆ(濃) 4.5 さけ 1.8)	げんきっ子こんだて アンコールこんだて ぶたキムチどん 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぶたにく 40 赤 (さけ 1.5) にんにく 1.5 緑 しょうが 1 緑 しるねぎ 10 緑 はくさいキムチ 20 緑 はくさい 30 緑 たまねぎ 30 緑 にら 2.4 緑 (ごまあぶら 0.5 みりん 1 さとう 2 しょうゆ(濃) 6)	げんりょうごはん 黄 牛乳 赤 アンコールこんだて とんこつラーメン ちゅうかめん 60 黄 ぶたにく 10 赤 もやし 15 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 5 緑 キャベツ 20 緑 とうにゅう 15 赤 (とりがらすープ8 とんこつスープ15 ガーリックパウダー0.2 ちゅうかスープ1.2 さけ 1 こしょう 0.03)
ぶたじる ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 こんにゃく 10 黄 さといも 20 黄 だいこん 20 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5)	たくあんあえ たくあん 11 緑 はくさい 30 緑 みずな 10 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)0.2)	カラフルサラダ 赤ピーマン 5 緑 きゅうり 10 緑 黄ピーマン 5 緑 キャベツ 20 緑 (ちゅうかドレッシング 5)	ピーナッツあえ キャベツ 20 緑 もやし 15 緑 ほうれんそう 20 緑 にんじん 5 緑 (ピーナッツあえのもち4 さとう 1 しょうゆ(濃) 1)	ひじきとだいのあえもの はくさい 20 緑 だいず 10 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)
718	676	680	650	701

1 2	1 3	1 4	1 5	1 6
振り 替え きゅう じつ 振替休日	メロンパン 黄 牛乳 赤 高野口小、応其小、信太小、高野口中 パン 黄 そのほかの学校	ごはん 黄 牛乳 赤 かみなりどうふ とうふ 40 赤 ぶたミンチ 20 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 しいたけ 0.8 緑 ごぼう 10 緑 ねぎ 5 緑 こんにゃく 20 黄 だいこん 20 緑 しょうが 0.5 緑 (みりん 1 さとう 2 しょうゆ(濃) 4 しょうゆ(淡) 1 ちゅうかスープ0.5 ごまあぶら 0.5 でんぶん 1)	8校すべてのアンコールにこたえて メロンパン 黄 牛乳 赤 紀見小、西部小、学文路小、清水小 パン 黄 そのほかの学校	ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたにくのバーベキューソース ぶたにく 55 赤 でんぶん (しょうゆ(濃) 2 さけ 1) (おろししょうが0.5 さとう 1 みりん 0.5 りんごピューレ 2)
いだけます こたえてます	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 トウバンジャン0.1)	うめあえ はくさい 40 緑 こまつな 10 緑 ちくわ 5 赤 かりかりうめ 1 緑	やさいとたまごのあえもの こまつな 10 緑 キャベツ 15 緑 いりたまご 10 赤 にんじん 10 緑 (しょうゆ(淡)1.5 さとう 0.8 す 1.2 あぶら 1)	じゃこサラダ だいこん 25 緑 みずな 10 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)
631	631	708	660	672

1 9	2 0	2 1	2 2	2 3
わかめごはん 黄 牛乳 赤 6校からのアンコールがありました ふゆやさいのうまに だいこん 30 緑 ぶたミンチ 10 赤 きんときんじん10 緑 たまねぎ 40 緑 うずらたまご 20 赤 こんにゃく 10 黄 さといも 15 黄 あつあげ 20 赤 れんこん 10 緑 こまつな 5 緑 しいたけ 0.5 緑 (さとう 3.5 しょうゆ(濃) 6.5 さけ 1.5 みりん 0.5 でんぶん 0.7 かつおだし 0.5)	カレーライス 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうにく 35 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 65 緑 にんじん 15 緑 いんげん 5 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 (カレールー 13 カレーこ 0.25 スープストック0.5 ケチャップ 3 しお 0.13 ソース 0.75)	パン 黄 牛乳 赤 アンコールこんだて とりにくのバリバリやき とりにく 60 赤 (にんにく 1 しお 0.2 こしょう 0.02)	ごはん 黄 牛乳 赤 コロケ 12 赤 ごまあえ はくさい 30 緑 ほうれんそう 15 緑 ごま 2 黄 (しょうゆ(濃)2.3 さとう 1)	ごはん 黄 牛乳 赤 さばのみそに 1きれ 赤 きりぼしだいこんのサラダ きりぼしだいこん2 緑 きゅうり 20 緑 ツナ 5 赤 ごま 0.5 黄 にんじん 10 緑 (たまごをつかいていないマヨネーズ 6 しょうゆ(濃) 1 さとう 1)
ひじきサラダ ひじき 2 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 10 緑 ささみ 5 赤 (ねぎごまドレッシング 5)	フルーツヨーグルト ミックストフルーツ50 緑 ヨーグルト 20 赤 バナナ 10 緑	ボイルやさい キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 コーン 15 緑 (わふうごまドレッシング 4.5)	はるさめスープ ぶたにく 10 赤 はるさめ 5 黄 しいたけ 0.5 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 (ちゅうかスープ2.5 でんぶん 1.8)	すましじる とうふ 30 赤 えのきたけ 7 緑 にんじん 10 緑 かまぼこ 7 赤 ねぎ 5 緑 ぶ 2 黄 わかめ 0.5 赤 (しょうゆ(淡) 4 しお 0.65 かつおだし 1.5 だしこんぶ 0.8)
635	744	616	723	689

2 6	清水小バイキング 2 7	2 8	だいず
ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのうめやき とりにく 60 赤 (さけ 2.1 しお 0.2 ばいにく 5 おろしにんにく0.3 しょうゆ(濃) 3 みりん 2 さとう 3)	パン 黄 牛乳 赤 しろみざかなフライ 1きれ 赤 かいそうサラダ かいそうミックス1 赤 キャベツ 20 緑 コーン 10 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 4.5)	ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたにくとあつあげのみそに ぶたにく 30 赤 あつあげ 50 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 5 緑 いんげん 5 緑 しいたけ 0.5 緑 ごぼう 10 緑 (かつおだし 0.1 みそ 7.2 さとう 2.4 しょうゆ(淡) 1.2)	大豆 昔から大豆には災いや病気など「魔」を 減らす力があるとされてきました。それで 豆の当て字を「魔滅」と書き、節分に「鬼 は外、福は内!」と言って豆をまきます。 大豆は、「畑の肉」といわれるようにた んぱく質が多く含まれています。そのほか、 ビタミンも豊富に含み、昔から日本人に親 しまれてきた食品です。
ちくわのみそドレッシングあえ ちくわ 5 赤 (さとう 0.25 しょうゆ(淡)0.25 キャベツ 25 緑 ブロッコリー 10 緑 しょうが 0.7 緑 (みそ 4 さとう 3 す 3)	ワンタンスープ ワンタン 25 黄赤 にんじん 5 緑 しいたけ 0.5 緑 はくさい 20 緑 たけのこ 10 緑 ねぎ 5 緑 もやし 15 緑 (しょうゆ(淡)4.8 さけ 1 とりがらすープ6 ちゅうかスープ 1)	ほうれんそうサラダ ささみ 6 赤 ほうれんそう 25 緑 もやし 15 緑 にんじん 5 緑 (しょうゆ(濃) 2 さとう 0.6 す 0.6 あぶら 0.8)	病気
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 15 黄 だいこん 15 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5 しょうゆ(淡) 7 しお 0.1 でんぶん 2)	656	アセロラゼリー 12 緑 高野口中学校からのアンコールにこたえて	684



油断大敵

風邪予防の徹底を！



体調管理



2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが猛威を振るっていますので、外出後は必ず手洗い・うがいを行い、栄養と睡眠をしっかり取ることが肝心です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体をつくりましょう。この時季はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクの着用を忘れずに。

受験生のみなさんは、**体調管理を第一に！**

ビタミンCには、風邪予防だけでなく、ストレスに対抗する作用もあります。野菜や果物を毎食取り入れましょう。



～ 残量調査結果のお知らせ ～

6月、11月の第3週目の5日間、みなさんにご協力いただいた残量調査の結果をお知らせします。

残食率は、橋本学校給食センターと高野口学校給食センターの平均を小・中学校別に算出し、昨年度と今年度で比較しました。

◎主食のごはん、パンは小・中学校ともによく食べられており、昨年度と比べても減少傾向です。主食は黄の食べ物で、エネルギー源になります。引き続きしっかり食べましょう。

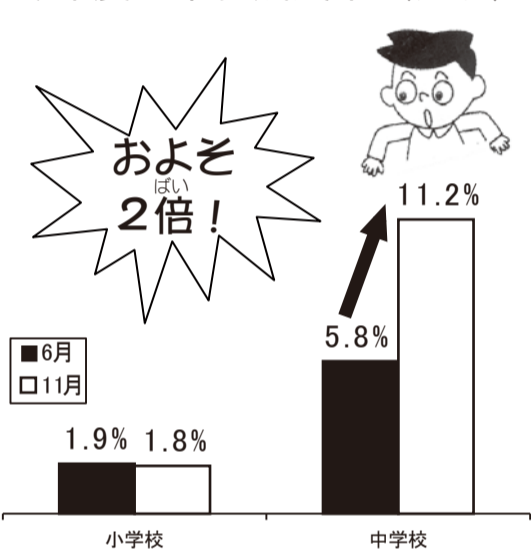
◎毎年残量の多い煮物や汁物、和え物は昨年度と比べると減少していますが、まだまだ多いのが現状です。これらは、からだの調子を整える緑の食べ物である野菜などをたくさん使っています。意識して食べてほしいと思います。

◎牛乳は、昨年度と比べると小・中学校ともにやや増加しています。中学校に関しては、小学生の3倍以上となっており、特に11月は、寒さからか残量がぐっと増えています（右のグラフ参照）。牛乳はカルシウムが多く含まれており、成長期に十分摂取してほしい食品の一つです。残さず飲む心がけましょうね。

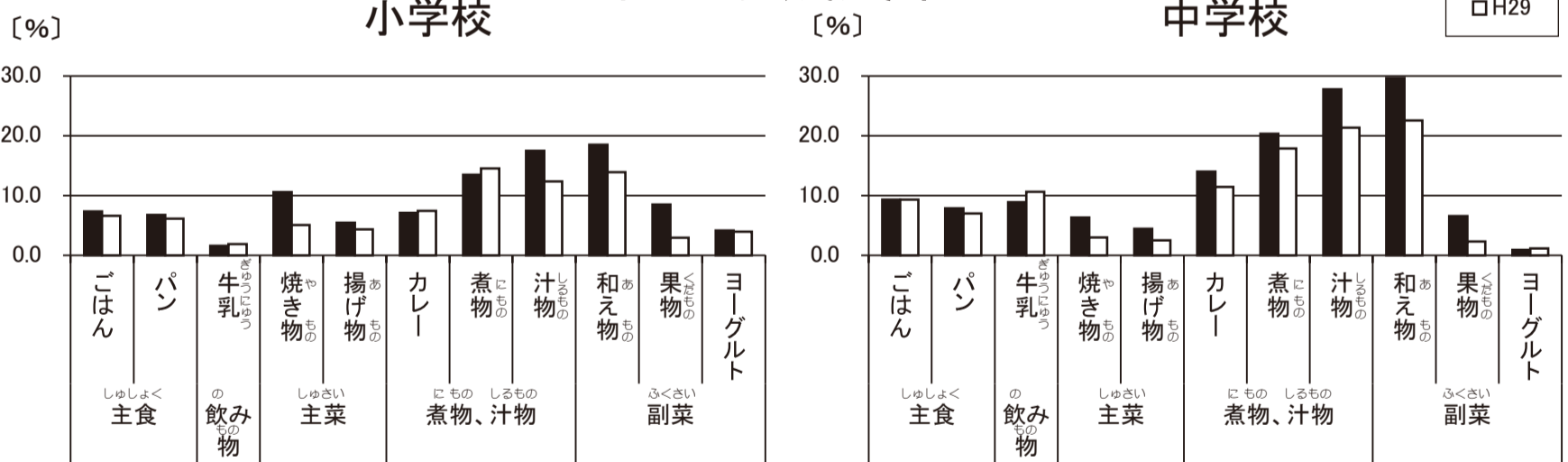
日頃の学校・教室での給食指導のおかげで、全体的に残食率の改善がみられました。引き続き、ご指導よろしくお願ひします。児童・生徒のみなさんは、食べ物を大切にして、バランスよく食べてください。給食センターでも、これらの結果をもとに今後も献立作成・調理の工夫を重ねていきたいと思ひます。



今年度の牛乳残食率（月別）



料理別残食率



給食のレシピ紹介

～ 豚キムチ丼 ～



《材料》 《4人分》

ごはん	適量	★酒	小さじ1
豚肉	200g	油	小さじ1
白菜	5、6枚	A	しょうゆ 大さじ1
たまねぎ	1/2個		さとう 小さじ1強
白ネギ	1/3本		酒 小さじ1
白菜キムチ	80g		
おろししょうが	小さじ1		
おろしんにく	小さじ1		

《作り方》

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切り、★の酒で下味をつける。
- ② 白菜、たまねぎ、白ネギを食べやすい大きさに切る。白菜キムチも大きければ切る。
- ③ 鍋で油を熱し、おろししょうが、おろしんにくを入れる。
- ④ 豚肉、たまねぎ、白菜、白ネギ、白菜キムチの順に炒める。
- ⑤ Aの調味料を入れてさらに炒める。
- ⑥ 丼にごはんを盛り、具をのせればできあがり。

※キムチの量で辛さを調節できます。キムチを減らす時は白菜やたまねぎを増やしてくださいね。キムチの汁を入れると辛さがアップします。