

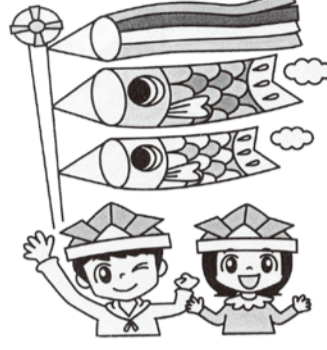



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>さけのしおやき さけ 1きれ 赤 (しお 0.4)</p> <p>すのもの きゅうり 20 緑 わかめ 1 赤 ちりめんじゃこ 5 赤 (しょうゆ(濃)0.45) す 4.5 (さとう 2.3) しお 0.3</p> <p>みそしる とうふ 20 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 なす 10 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 12) かつおだし 1.5</p> <p>660</p>	<p>けんぼうきねんび 憲法記念日</p>  <p>朝ごはんのはたらき</p> <p>からだのう 体や脳へのエネルギーチャージ!</p>	<p>みどりの日</p> 	<p>こどもの日</p> 	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>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) 5 (さけ 1.5)</p> <p>なすびのどろぼ なす 25 緑 きゅうり 10 緑 (みそ 2.5) す 1.4 (さとう 1.8)</p> <p>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</p> <p>743</p>
9	10	11	12	13
<p>げんきっ子こんだて</p> <p>わかめごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>ひねどりとこやどうふのたまごどじ ひねどり 20 赤 こやどうふ 7 赤 えび 10 赤 たけのこ 10 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 しいたけ 1 緑 たまご 25 赤 さやいんげん 5 緑 あぶらあげ 5 赤 (かつおだし 1.5) しょうゆ(淡) 6 (さとう 2.2) みりん 1.5</p> <p>はりはりづけ せんぎりだいこん 3 緑 きゅうり 15 緑 ちりめんじゃこ 3 赤 (さとう 2.5) しょうゆ(濃) 2 (す 2.5)</p> <p>くさもち 1こ 赤黄</p> <p>723</p>	<p>ぎゅうどん 牛乳 赤</p> <p>むぎごはん 黄 ぎゅうにく 50 赤 いとこんにゃく 20 黄 しいたけ 0.5 緑 たまねぎ 50 緑 かまぼこ 8 赤 ねぎ 10 緑 (かつおだし 0.3) しょうゆ(濃) 9.7 (さとう 4) さけ 1.3</p> <p>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</p> <p>うめぼし 1こ 緑</p> <p>674</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>ミンチかつ 1こ 赤 ソースこぶくろ 1ふくろ</p> <p>アーモンドあえ キャベツ 35 緑 にんじん 10 緑 ほうれんそう 15 緑 アーモンド 2 黄 (しょうゆ(濃)3.5) さとう 1 (みりん 0.5)</p> <p>コーンポタージュスープ ベーコン 7 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 緑 ジャがいも 20 黄 コーンクリーム 9 緑 コーン 10 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 パセリ 0.5 緑 (ポタージュのもと9) スープストック0.5 (しお 0.25) こしょう 0.02</p> <p>725</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>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 (ごまあぶら 0.5) しょうゆ(濃) 4.2 (ちゅうかスープ0.5) でんぶん 1</p> <p>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</p> <p>あじつけのり 1ふくろ 赤</p> <p>605</p>	<p>たけのごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>あじのしおやき あじ 1きれ 赤 (しお 0.4)</p> <p>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</p> <p>もずくいりかきたまじる たまご 20 赤 とうふ 20 赤 もずく 10 赤 ねぎ 5 緑 かまぼこ 5 赤 (かつおだし 1.5) しお 0.4 (しょうゆ(淡) 5) でんぶん 0.6</p> <p>621</p>
16	17	18	19	20
<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>じゃがぶたキムチ ぶたにく 35 赤 ジャがいも 50 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 はくさいキムチ20 緑 にら 3 緑 いとこんにゃく10 黄 (しょうゆ(淡) 5) さとう 2 (みりん 2) さけ 3</p> <p>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</p> <p>ミニトマト 2こ 緑</p> <p>645</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>とりにくのスパイシーやき とりにく 60 赤 (にんにく 0.5) オールパイス0.03 (しょうゆ(濃)1.8) こしょう 0.02 しお 0.2</p> <p>コールスローサラダ キャベツ 30 緑 にんじん 10 緑 きゅうり 10 緑 (コールスロードレッシング 4.5)</p> <p>コンソメスープ ぶたにく 10 赤 ジャがいも 20 黄 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 20 緑 マッシュルーム 5 緑 ブッキーニ 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</p> <p>628</p>	<p>パエリア 牛乳 赤</p> <p>サフランライス 黄 オリーブあぶら1.7 黄 ベーコン 10 赤 いか 20 赤 えび 20 赤 あさり 10 赤 黄ピーマン 3 緑 赤ピーマン 4 緑 さやいんげん 8 緑 たまねぎ 30 緑 にんにく 0.5 緑 (オリーブあぶら0.5) こしょう 0.02 (しお 0.04)</p> <p>スペインふうオムレツ 1きれ 赤緑</p> <p>ほうれんそうサラダ ハム 6 赤 ほうれんそう 25 緑 もやし 15 緑 (しょうゆ(濃) 2) さとう 0.6 (す 0.6) あぶら 0.8</p> <p>656</p>	<p>げんりょうパン 黄 牛乳 赤</p> <p>カレーうどん うどん 60 黄 たまねぎ 30 緑 ぎゅうにく 30 赤 にんじん 10 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 しょうが 0.5 緑 (かつおだし 1.2) コンソメ 0.5 (カレールー 9) しょうゆ(濃) 1 (カレーこ 0.1) しお 0.2 (みりん 1)</p> <p>アスパラとブロッコリーのサラダ アスパラガス 20 緑 ブロッコリー 20 緑 コーン 5 緑 (ちゅうかドレッシング 4.5)</p> <p>チーズ 1こ 赤</p> <p>635</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>ほねくのいそべあげ ほねく 1まい 赤 (あおりのり 0.2) てんぷらこ 6</p> <p>かいそうサラダ かいそうミックス0.8 赤 キャベツ 20 緑 きゅうり 1 緑 コーン 5 緑 (ねぎごまドレッシング 4.5)</p> <p>せんぎりだいこんのいりに ぶたにく 20 赤 あぶらあげ 5 赤 にんじん 10 緑 せんぎりだいこん11 緑 いんげん 10 緑 こやどうふ 3 赤 (かつおだし 1.5) しょうゆ(濃) 6 (さとう 3) さけ 1 (しお 0.1)</p> <p>671</p>
23	24	25	26	27
<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>とりにくのゆずみそかけ とりにく 60 赤 (みそ 4.1) ゆずかじゅう0.07 (さけ 2.9) さとう 2.2 (みりん 0.8) しお 0.15</p> <p>じゃこサラダ だいこん 25 緑 きゅうり 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)</p> <p>しんたまねぎのみそしる とうふ 20 赤 たまねぎ 20 緑 あぶらあげ 5 赤 えのきたけ 5 緑 ねぎ 5 緑 わかめ 0.5 赤 (みそ 12) かつおだし 1.5</p> <p>676</p>	<p>まめごはん 牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄 うすいえんどう 8 緑 (しお 0.75)</p> <p>いわしのうめに 1きれ 赤</p> <p>はくさいとほうれんそうのサラダ ほうれんそう 10 緑 はくさい 40 緑 ちくわ 5 赤 (わふうごまドレッシング 4.5)</p> <p>なめこじる なめこ 5 緑 とうふ 20 赤 だいこん 20 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 なす 10 緑 (みそ 12) かつおだし 1.5</p> <p>632</p>	<p>よもぎパン 黄 牛乳 赤</p> <p>クラムチャウダー ベーコン 10 赤 あさり 10 赤 たまねぎ 60 緑 しめじ 5 緑 ジャがいも 50 黄 アスパラガス 10 緑 マッシュルーム 5 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 スキムミルク 2 赤 こなチーズ 1 赤 (クリームのもと7) スープストック0.5 (しお 0.2) こしょう 0.02</p> <p>フライビーンズ だいず 20 赤 でんぶん (しょうゆ(濃) 1) さとう 1</p> <p>オレンジ 1/4きれ 緑</p> <p>632</p>	<p>ハヤシライス 牛乳 赤</p> <p>むぎごはん 黄 ぎゅうにく 20 赤 にんじん 20 緑 たまねぎ 60 緑 マッシュルーム10 緑 ピーマン 5 緑 にんにく 0.5 緑 (ハヤシルウ 10) スープストック0.5 (しるワイン 1) リンゴピューレ 1 ケチャップ 2.6 ソース 1 (しお 0.4) こしょう 0.02</p> <p>カラフルスパサラダ 赤ピーマン 5 緑 ブロッコリー 15 緑 黄ピーマン 5 緑 สปาゲティ 8 黄 (あおじドレッシング 5)</p> <p>700</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>こあじのからあげ 45 赤</p> <p>きゅうりのこんぶあえ きゅうり 30 緑 しおこんぶ 1 赤</p> <p>はるさめスープ ぶたにく 10 赤 はるさめ 6 赤 しいたけ 1 緑 チンゲンサイ 10 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</p> <p>681</p>
30	31	<p>今月のよてい</p> <p>5月9日(月)…げんきっ子こんだて</p> <p>今月のテーマは『ひねどり』です。</p> <p>はしもとしきゅうしょく ちいき しょくざい 橋本市給食センターでは、地域の食材を 野菜を中心にたくさん取り入れています。</p>		
<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>しんじゃがのうまに ぎゅうミンチ 30 赤 こんにゃく 20 黄 しいたけ 1 緑 ジャがいも 50 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 うずらたまご 20 赤 さやいんげん 8 緑 (かつおだし 0.3) さとう 3.5 (しょうゆ(濃)6.9) さけ 1.3</p> <p>いそかあえ こまつな 10 緑 キャベツ 30 緑 ちくわ 5 赤 きざみのみり 0.4 赤 (しょうゆ(濃)2.4) みりん 2</p> <p>なっとう 1こ 赤</p> <p>669</p>	<p>くるみパン 黄 牛乳 赤</p> <p>ぶたにくのカレーあげ ぶたにく 55 赤 でんぶん (おろししょうが0.5) さけ 1 (しょうゆ(濃) 2) カレーこ 0.4</p> <p>キャベツとあかたまねぎのサラダ キャベツ 30 緑 あかたまねぎ 10 緑 (あおじドレッシング 4.5)</p> <p>マカロニのクリームに ベーコン 10 赤 マカロニ 10 黄 ジャがいも 30 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 5 緑 コーン 5 緑 ブロッコリー 10 緑 マッシュルーム 5 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 なまクリーム 3 赤 (クリームのもと6) コンソメ 1 (しお 0.2) こしょう 0.02</p> <p>682</p>	<p>はしもとし 橋本市でとれた 今月のやさい</p> <p>たまねぎ・あかたまねぎ・ なす・キャベツ・ブッキー ニ・ねぎ・こまつな・きゅ うり・にんにく・だいこん ・ほうれんそうを 取り入れる 予定です。</p> 		

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。

はるから初夏へと移り変わり、とても過ごしやすい時季となりました。新しい環境にもそろそろ慣れてくるころですが、4月からの緊張感がとけ、疲れが出やすくなります。夜更かしは控えて十分な睡眠をとり、朝ごはんも毎日きちんと食べて元気に1日をスタートさせましょう。

バランスのよい食事とは？



体も心も大きく成長している途中のみなさんは、いろいろな栄養素をバランスよくとっていかねばなりません。栄養バランスが整った食事にするために効果的な方法が、毎食「主食」「主菜」「副菜」をきちんとそろえて食べることです。

副菜

副菜は野菜などおもに体の調子を整える食品を使ったおかずです。おひたしや煮物や炒め物などにすると量もしっかりとれます。

主菜

主菜は肉、魚、卵、大豆、とうふなどの大豆加工食品など、おもに体をつくるもとになる食品を使ったメインとなるおかずです。

主食

主食は体を動かし、脳をはたらかせるエネルギーのもとを多く含む食品です。米、小麦から作る、ご飯、パン、めん類などで食事の中心になります。

副菜(汁物)

副菜は量をしっかりと、使う野菜の種類も多くすることが好ましいです。そのため副菜は1品だけでなく、具たくさんのみそ汁やスープといった汁物と2品そろえるとよいでしょう。

※このほかに成長期に欠かせないカルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品、ビタミンCが多く、体の調子を整える果物類などをデザートやおやつとして加えると、さらに食事が充実します。

姿勢よく食べよう!



食べる時の「よい姿勢」とは、さあ!食べよう!!というころの準備です。食べる前の姿勢は、モリモリ食べるぞ!という気持ちをつくっていくこととなります。

ついついこんな姿勢になっていませんか?



姿勢が
よく
ないと...

- ①胃のはたらきがわるくなる。
- ②食べる気がなくなる。
- ③まわりの人がいやな気持ちになってしまう。

給食のレシピ紹介

《材料》 《4人分》

ベーコン	2枚	A ←	固形コンソメ	1個
人参	1/4本		塩	少々
しめじ	1/2パック		こしょう	少々
白ねぎ	1/4本	B ←	かたくり粉(でんぷん)	小さじ1
うすいえんどう	15g		水	適量
豆乳	1カップ			
水	2カップ			

※給食センターでは今が旬のうすいえんどうを使用しました。季節によっていろいろな野菜を入れて作るすることができます。ぜひ作ってみてくださいね。

《作り方》 ~ 豆乳スープ ~

- ① ベーコンは食べやすい大きさに切る。人参はいちょう切りにし、白ねぎは小口切りにする。しめじは石づきをとり、小さいふさに分ける。うすいえんどうは下ゆでしておく。
 - ② 鍋にベーコンと人参を入れ、少し炒めたら分量の水を加える。
 - ③ 沸騰したらアクをとり、しめじと白ねぎを加えてAの調味料を加える。
 - ④ 具材に火がとおったら、うすいえんどうと豆乳を加えて少し煮る。
 - ⑤ 最後にBの水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ※豆乳を加えてから沸かしすぎると風味がそくなわれるので火加減に注意してください。