

今月のよてい

5月7日(木)・・・子どもの日にちなんで『くさもち』がつきます。
5月19日(火)・・・げんきっ子こんだて今月のテーマは『ひねどり』です。

橋本市でとれた今月のやさい

たまねぎ・はくさい・だいこん・なす・葉ねぎ・にんにく・こまつな・ズッキーニ・きゅうり・チンゲンサイ・うすいえんどうをとり入れる予定です。



恋野マッシュルーム 新登場

名前のとおり橋本市恋野地区で生産されているマッシュルームです。室内の温度を一定に保たれたところで生産されているため、1年中おいしく食べられるそうです。今月より給食に登場します。楽しみにしてください。

金

ごはん	黄	牛乳	赤
しんじゃがのうまに			
ぎゅうにく	20 赤	こんにやく	20 黄
しいたけ	1 緑	じゃがいも	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
いそかあえ			
ほうれんそう	10 緑	キャベツ	30 緑
ちくわ	5 赤	きざみのり	0.4 赤
(しょうゆ(濃))	2.4	みりん	1.8
なっとう 1こ 赤			

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
みどりの日 	こどもの日 	振り替え休日 	ぎゅうどん 牛乳 赤 ごはん 黄 ぎゅうにく 50 赤 しいたけ 0.5 緑 かまぼこ 8 赤 (かつおだし) 0.3 (さとう) 4 いとこんにやく 20 黄 たまねぎ 50 緑 ねぎ 10 緑 (しょうゆ(濃)) 9.7 さけ 1.3 ちくわのみそドレッシングあえ ちくわ 5 赤 (さとう) 0.25 キャベツ 25 緑 しょうが 0.7 緑 (みそ) 4 (す) 3 しょうゆ(淡) 0.25 きゅうり 10 緑 さとう 3 くさもち 1こ 赤黄	たけのごはん 黄 牛乳 赤 ちくわのいそべあげ ちくわ 2まい 赤 (あおりのり) 2 てんぷらこ 6 かいそうサラダ かいそうミックス 1 緑 キャベツ 20 緑 (ねぎごまドレッシング) 5 もずくいりかきたまじる たまご 20 赤 もずく 10 赤 かまぼこ 5 赤 (かつおだし) 1.5 (しょうゆ(淡)) 5 とうふ 20 赤 ねぎ 5 緑 しお 0.4 でんぷん 0.6
11 ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのゆずみそかけ とりにく 1きれ 赤 (みそ) 4.1 (さけ) 2.9 (みりん) 0.8 ゆずかじゅう 1.2 さとう 2.2 しお 0.15 きゅうりのこんぶあえ きゅうり 30 緑 しおこんぶ 1 赤 せんざりだいこんのいりに ぶたにく 20 赤 にんじん 10 緑 さやいんげん 10 緑 (かつおだし) 1.5 (さとう) 3 (しお) 0.1 あぶらあげ 5 赤 せんざりだいこん 13 緑 しょうゆ(濃) 6 さけ 1	12 パン 黄 牛乳 赤 クラムチャウダー ベーコン 10 赤 たまねぎ 60 緑 じゃがいも 50 黄 ぎゅうにゅう 20 赤 こなチーズ 1 赤 (クリームチーズ) 7 (しお) 0.2 あさり 10 赤 きのみミックス 10 緑 アスパラガス 5 緑 スキムミルク 2 赤 スープストック 0.5 こしょう 0.02 フライビーンズ だいず 20 赤 (しょうゆ(濃)) 1 でんぷん 1 さとう 1 オレンジ 1/4 きれ 緑	13 ごはん 黄 牛乳 赤 あじのしおやき あじ 1きれ 赤 (しお) 0.4 すのもの きゅうり 20 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (しょうゆ(濃)) 0.45 (さとう) 2.3 わかめ 1 赤 す 4.5 しお 0.3 ぶたじる ぶたにく 10 赤 こんにやく 10 黄 だいこん 20 緑 ねぎ 5 緑 (みそ) 13 とうふ 20 赤 さといも 20 黄 ごぼう 10 黄 にんじん 10 緑 かつおだし 1.5	14 よもぎパン 黄 牛乳 赤 カレーうどん うどん 60 黄 ぎゅうにく 30 赤 あぶらあげ 5 緑 しょうが 0.5 緑 (かつおだし) 1.2 カレールウ 9 カレーこ 0.1 みりん 1 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 5 緑 コンソメ 0.5 しょうゆ(濃) 1 しお 0.2 アスパラとブロッコリーのサラダ アスパラガス 20 緑 コーン 5 緑 (ねぎごまドレッシング) 5 チーズ 1こ 赤	15 ごはん 黄 牛乳 赤 ハンバーグのわふうきのコース ハンバーグ 1こ 赤 (しょうゆ(濃)) 2 (す) 0.37 (でんぷん) 0.3 きのごミックス 4 緑 さとう 1.5 かつおだし 0.05
18 ごはん 黄 牛乳 赤 さけのしおやき さけ 1きれ 赤 (しお) 0.4 ちゅうかサラダ はるさめ 6 黄 キャベツ 35 緑 にんじん 5 緑 (さとう) 2 (す) 2 ハム 8 赤 もやし 15 緑 きゅうり 10 緑 しょうゆ(濃) 5 ごまあぶら 1 しんたまねぎのみそしる とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 (みそ) 12 たまねぎ 20 緑 えのきたけ 5 緑 なす 0.5 赤 かつおだし 1.5	19 まめごはん 黄 牛乳 赤 ごはん 黄 (しお) 0.75 こあじのからあげ 45 赤 かんてんサラダ いとかんてん 0.8 赤 キャベツ 30 緑 (あおじそドレッシング) 4 こまつな 10 緑 にんじん 5 緑 なめこじる なめこ 5 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 5 緑 (かつおだし) 1.5 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 なす 10 緑 みそ 12	20 パン 黄 牛乳 赤 ビーフシチュー ぎゅうにく 30 赤 たまねぎ 60 緑 マッシュルーム 5 緑 (ビーフシチュー) 9 (スープストック) 1 こしょう 0.02 にんじん 15 緑 じゃがいも 60 黄 ひよこまめ 5 赤 デミグラスソース 3 しお 0.1 にんにく 0.5 ピーナッツあえ キャベツ 20 緑 ほうれんそう 20 緑 (ピーナッツあえ) 4 (しょうゆ(濃)) 1 もやし 15 緑 さとう 1	21 ビビンバ 黄 牛乳 赤 むぎごはん 20 黄 ぎゅうミンチ 20 赤 ぜんまい 5 緑 (にんにく) 0.5 (しょうゆ(濃)) 3.8 にんじん 10 緑 ほうれんそう 20 緑 (しょうゆ(濃)) 3.4 ごまあぶら 0.8 ぶたミンチ 25 赤 しょうが 0.5 さとう 2.1 もやし 30 緑 ごま 2 黄 さとう 1.9 トウバンジャン 0.15 レタスとベーコンのスープに ベーコン 5 赤 にんじん 10 緑 じゃがいも 40 黄 (しょうゆ(淡)) 2 (こしょう) 0.01 レタス 20 緑 たまねぎ 30 緑 コンソメ 1	22 げんきっ子こんだて ゆかりごはん 黄 牛乳 赤 ひねどりとこうやどうふのたまごとし ひねどり 20 赤 えび 10 赤 たまねぎ 45 緑 しいたけ 1 緑 さやいんげん 5 緑 (かつおだし) 1.5 (さとう) 2.2 こうやどうふ 7 赤 たけのこ 10 緑 にんじん 10 緑 たまご 25 赤 あぶらあげ 5 赤 (しょうゆ(淡)) 6 (さとう) 0.8 おかかあえ はくさい 20 緑 もやし 20 緑 (しょうゆ(淡)) 2 こまつな 20 緑 かつおぶし 1 赤 さとう 0.8 アーモンドフィッシュ 1ふくら 赤黄
25 ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがぶたキムチ ぶたにく 35 赤 たまねぎ 40 緑 キムチ 20 緑 (しょうゆ(淡)) 5 (みりん) 2 じゃがいも 50 黄 にんじん 10 緑 ニラ 3 緑 さとう 2 さけ 3 はくさいとほうれんそうのサラダ ほうれんそう 10 緑 ちくわ 5 赤 (わふうごまドレッシング) 5 はくさい 40 緑 ヨーグルト 1こ 赤	26 パン 黄 牛乳 赤 とりにくのレモンソース とりにく 60 赤 (さけ) 2 (レモンかじゅう) 1.2 (しょうゆ(濃)) 4 しお 0.2 さとう 3.6 カラフルスパサラダ 赤ピーマン 5 緑 黄ピーマン 5 緑 (あおじそドレッシング) 5.5 ブロッコリー 15 緑 スパゲティ 8 黄 コンソメスープ ベーコン 5 赤 チンゲンサイ 20 緑 ズッキーニ 10 緑 (コンソメ) 1.7 (しお) 0.1 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 緑 マッシュルーム 5 緑 しょうゆ(淡) 1.4 こしょう 0.02	27 ごはん 黄 牛乳 赤 いわしのうめに 1きれ 赤 ごまあえ はくさい 40 緑 ごま 2 黄 (さとう) 1 こまつな 25 緑 しょうゆ(濃) 2.5 すましじる とうふ 35 赤 にんじん 10 緑 ねぎ 5 緑 (しょうゆ(淡)) 4 (かつおだし) 1.5 えのきたけ 7 緑 かまぼこ 7 赤 ひ 2 黄 しお 0.65 だしこんぶ 0.8	28 げんりょうくるみパン 黄 牛乳 赤 ぶたにくのカレーあげ ぶたにく 55 赤 (おろししょうが) 0.5 (しょうゆ(濃)) 2 でんぷん 1 さけ 1 カレーこ 0.4 マカロニのクリームに ベーコン 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 5 緑 グリンピース 5 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 (クリームシユール) 76 (しお) 0.2 マカロニ 10 黄 たまねぎ 40 緑 コーン 5 緑 なまクリーム 3 赤 コンソメ 1 こしょう 0.02 ミニトマト 2こ 緑	29 パエリア 黄 牛乳 赤 サフランライス 黄 ベーコン 10 赤 えび 20 赤 黄ピーマン 3 緑 さやいんげん 8 緑 にんにく 0.5 緑 (オリーブあぶら) 50.5 (しお) 0.04 オリーブあぶら 1.7 黄 いが 20 赤 あさり 10 赤 赤ピーマン 4 緑 たまねぎ 30 緑 こしょう 0.02 スペインふうオムレツ 1きれ 赤 緑 コールスローサラダ キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 (コールスロードレッシング) 5

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。

あさ
朝

ごはんをしっかりと食べよう!



朝、おなかがすいた状態で気持ちよく起きることができます。



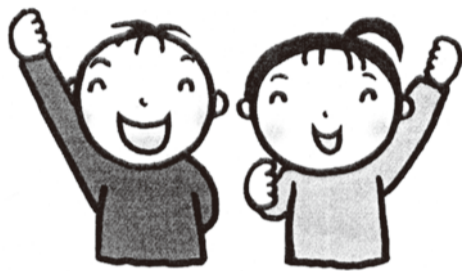
「おはようございます」。おいしく朝ごはんをいただきます。



朝ごはんをしっかりと食べると、脳を自覚めさせ体が活動を開始します。



次の日も朝ごはんをしっかりと食べるために、夜更かしや寝る前の間食をつつしむことができます。



**早寝・早起き・朝ごはん
で
ハッピー・ヘルシーサイクル!**



やる気が出てきて、元気に登校できます。



時間を決めて食べることが身に付きます。おやつも食べる時間と量を考えるようになります。



お昼の給食まで集中力と体力が途切れずしっかりと勉強することができます。

食事のマナー

【食べ方】

〇気をつけてほしい食べ方

- * 食べ物を口に入れたまましゃべらない
- * 人が嫌がる話をしない
- * 食事中に席を立てて歩かない
- * 周りの人とふざけながら食べない
- * 大声で話をしない
- * ガチャガチャ食器の音をたてない
- * くちゃくちゃ音をたてて食べない



【食べる姿勢】

〇よい姿勢

- ・背中：背筋を伸ばし深く腰掛ける
- ・ひじ：机にひじをつかない
- ・手：わんは手で持つ
- ・足：両足をそろえて床に着ける
- ・体：料理のある方(机)を向く



【食器の持ち方】

〇よい持ち方

- ・親指は、わんのへりにかける
- ・系底の下に他の4本の指をそろえてわんを支える。



給食のレシピ紹介

《材料》	4人分		
牛肉	100g	さいいんげん	40g
こんにゃく	100g	うずら卵	8ヶ
しいたけ	1個	濃口しょうゆ	大さじ2弱
じゃがいも	中2個	酒	小さじ1
たまねぎ	1個	砂糖	大さじ3
にんじん	1/3本	だし汁	適量

《作り方》

～新じゃがのうま煮～

- ①にんじんは乱切り、たまねぎはスライスし、じゃがいもは一口大にする。
- ②こんにゃくは食べやすい大きさに切り、しいたけはうす切り、さいいんげんは2cmくらいにそれぞれ切る。
- ③牛肉、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、しいたけの順に炒める。
- ④だし汁、じゃがいもを加え、やわらかくなったら調味料を加え煮込む。
- ⑤最後にうずら卵、さいいんげんを加え、さっと煮る。

給食ではみなさんに食べてもらえるように、にんじんなどをご家庭より小さく切っています。