


月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
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 60 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 いんげん 6 緑 しいたけ 0.6 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) くきわかめのコリコリアえ くきわかめ 10 赤 えだまめ 20 緑 こんにゃく 10 黄 みずな 10 緑 (しょうゆ(濃)2.5 さとう 1) す 1 ごまあぶら 0.8) ふりかけ 1ふくら 684	ぶんかひ 文化の日 	このはどん 牛乳 赤 ごはん 40 赤 たまご 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) こまつなサラダ こまつな 15 緑 はるさめ 5 黄 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 あぶら 0.2) からし 0.06 みかん 1こ 緑 649	パン 黄 牛乳 赤 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) ボイルやさい キャベツ 20 緑 ほうれんそう 15 緑 コーン 5 緑 (ねぎごまドレッシング 4.5) ワンタンスープ ワンタン 25 赤黄 にんじん 5 緑 しいたけ 1 緑 はくさい 40 緑 たけのこ 7 緑 ねぎ 5 緑 もやし 15 緑 (しょうゆ(淡) 5 さけ 1) (とりがらスープ6 ちゅうかスープ 1) 740	さつまいもごはん 牛乳 赤 ごはん 黄 さつまいも 30 黄 (さけ 1 しお 0.8) いわしのしょうがに 1きれ 赤 おかかあえ はくさい 20 緑 ほうれんそう 20 緑 もやし 20 緑 かつおぶし 1 赤 (しょうゆ(濃)2.2 さとう 0.8) のっぺいじろ 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 5 緑 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5 しょうゆ(淡) 7) (しお 0.15 でんぶん 2) 610
ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのゆずみそかけ とりにく 60 赤 (しお 0.15 さけ 2) (みそ 2.7 ゆずがじゅう0.08) (みりん 0.5 さとう 1.5) はくさいのこんぶあえ はくさい 40 緑 こまつな 10 緑 しおこんぶ 2 赤 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 心 2 黄 (しょうゆ(淡) 4 しお 0.65) (かつおだし 1.5 だしこんぶ 0.8) 632	ごはん 黄 牛乳 赤 すきやきに ぎゅうにく 35 赤 はくさい 55 緑 いとこんにゃく20 黄 やきどうふ 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 心 3 黄 しろねぎ 5 緑 (さけ 2 しょうゆ(濃) 8.5) (さとう 4) 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 ほうれんそう 10 緑 しょうが 0.7 緑 (みそ 4 さとう 3) す 3) 657	げんりょうパン 黄 牛乳 赤 しろみざかなフライ 1こ 赤 (ソースこびくろ 1ふくら) スープスパゲティ スパゲティ 25 黄 ベーコン 5 赤 えび 30 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 きこのミックス 5 緑 パセリ 0.5 緑 ぎゅうにゅう 25 赤 (ポターージュのもと9 スープストック 1) (しお 0.2 こしょう 0.02) かき 1/4こ 緑 698	てまきずし 牛乳 赤 すしめし 黄 ツナ 20 赤 たまねぎ 5 緑 (マヨネーズ 6 さとう 0.3) (しお 0.05) たまごやき 2ほん 赤 たくあん 1ほん 緑 てまきのり 13くら 赤 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) 703	ごはん 黄 牛乳 赤 すぶた ぶたにく 50 赤 でんぶん (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 ビーマン 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) (でんぶん 0.5) ちゅうかサラダ はるさめ 6 黄 ハム 8 赤 キャベツ 35 緑 もやし 15 緑 にんじん 5 緑 みずな 10 緑 ごま 2 黄 (さとう 2 しょうゆ(濃) 5) (す 2 ごまあぶら 1) 707
16 (残量調査週間)	17	18	19	20
ごはん 黄 牛乳 赤 くじらのかわりあげ くじら 55 赤 でんぶん (おろししょうが0.7 しょうゆ(濃) 1) (さけ 1.5 さとう 3.2) (しょうゆ(濃)3.2) ごまあえ はくさい 30 緑 しゅんぎく 20 緑 ごま 2 黄 (しょうゆ(濃)2.3 さとう 1) みそしる とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 だいこん 20 緑 さつまいも 25 黄 わかめ 0.5 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) 667	パン 黄 牛乳 赤 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 じゃがいも 40 黄 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 スキムミルク 2 赤 こなチーズ 1 赤 (カレーののもと7 スープストック0.5) (しお 0.2 こしょう 0.02) 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) みかん 1こ 緑 656	げんぎっ子こんだて 柿カレー 牛乳 赤 くるまい 黄 ぎゅうにく 35 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 65 緑 にんじん 15 緑 いんげん 5 緑 かき 20 緑 にんにく 0.3 緑 (カレールー 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) はりはりづけ せんぎりだいこん3 緑 みずな 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) ヨーグルト 1こ 赤 797	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのスパイシーやき とりにく 60 赤 (にんにく 0.5 オルガイン 0.03) (しょうゆ(濃)1.8 こしょう 0.02) (しお 0.2) ピーナッツあえ キャベツ 35 緑 にんじん 5 緑 ブロッコリー 15 緑 (ピーナッツあえのもと4 さとう 1) (しょうゆ(濃) 1) ミネストローネ ベーコン 10 赤 ABCマカロニ 5 黄 たまねぎ 15 緑 なす 10 緑 トマト 10 緑 にんじん 5 緑 マッシュルーム 5 緑 パセリ 0.2 緑 (コンソメ 2 しょうゆ(淡)0.27) (しお 0.1 こしょう 0.02) 630	ごはん 黄 牛乳 赤 さばのしおやき さば 1きれ 赤 (しお 0.4) ひじきとえだまめのあえもの はくさい 20 緑 えだまめ 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) こうやどうふのたまごとじ ひねどり 20 赤 たまご 25 赤 えび 10 赤 こうやどうふ 7 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 たけのこ 10 緑 しいたけ 1 緑 ねぎ 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) 767
23	24	25	26	27
きん 3ろう かんしゃ ひ 勤労感謝の日 心をこめて あいさつをしましょう 	ごはん 黄 牛乳 赤 さんまのかばやきふう さんま 1きれ 赤 でんぶん (さけ 1.5 あろししょうが0.5) (しょうゆ(濃) 2) (しょうゆ(濃) 2 さとう 2.5) (みりん 1) すのもの きゅうり 20 緑 わかめ 0.5 赤 もやし 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (しょうゆ(淡) 2 さとう 2) (す 3 しお 0.2) 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 (みそ 12 かつおだし 1.5) 680	キャロットパン 黄 牛乳 赤 さつまいものブラウンシチュー ぶたにく 20 赤 まるだいこん 25 緑 たまねぎ 50 緑 にんじん 15 緑 さつまいも 40 黄 はくさい 20 緑 しめじ 5 緑 (ビーフシチューのもと9 しお 0.4) (スープストック0.5 デミグラスソース2.5) (こしょう 0.02) ブロッコリーとキャベツのサラダ ブロッコリー 15 緑 キャベツ 20 緑 コーン 5 緑 (わふうごまドレッシング 4.2) りんご 1/4こ 緑 658	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 しろねぎ 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) いそかあえ ほうれんそう 10 緑 キャベツ 30 緑 ちくわ 5 赤 きざみどり 0.4 赤 (しょうゆ(濃)2.4 みりん 2) ふかしいも さつまいも 1きれ 黄 682	いりこなめし(減量) 黄 牛乳 赤 かやくうどん うどん 60 黄 とりにく 20 赤 かまぼこ 5 赤 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 たまご 15 赤 しいたけ 0.5 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) 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) みかん 1こ 緑 660
30	今月のよてい 11月18日(水)…げんぎっ子こんだて 今月のテーマは『柿カレー』です。 11月16日(月)～20日(金)の1週間は残量調査週間です。 		橋本市でとれた今月のやさい こまつな・ブロッコリー・しゅんぎく・ほうれん草・だいこん・ねぎ・なす・みずな・はくさい・まるだいこん・さつまいも・柿・みかんを 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。

感謝の心を持って食べましょう



わたしが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、収穫したり、運んだり、調理したりと、たくさんの方が関わっています。食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

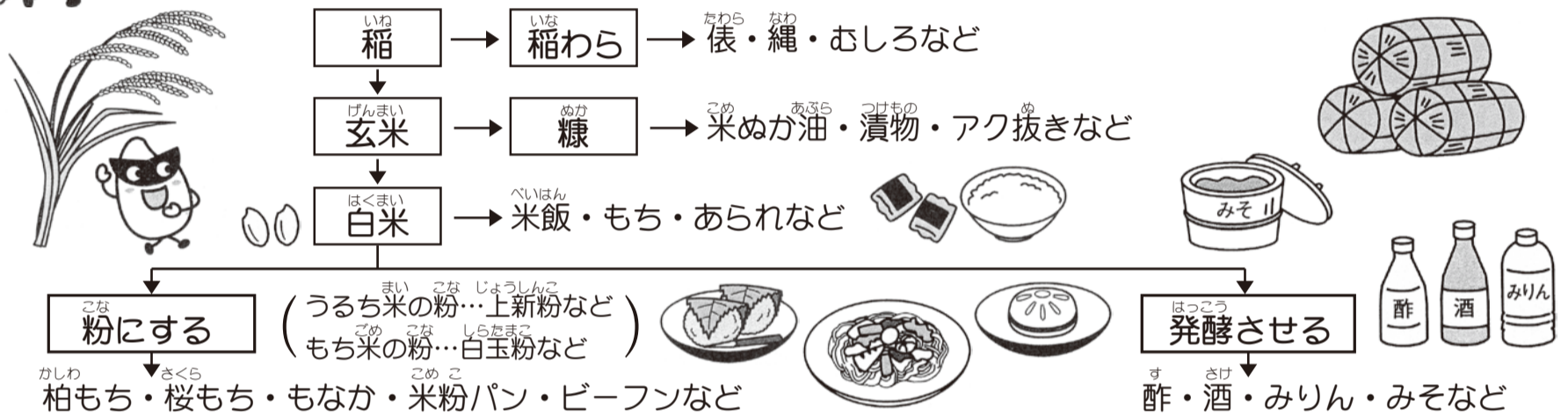
生き物の命をいただくことへの感謝

食事を準備してくれた人への感謝



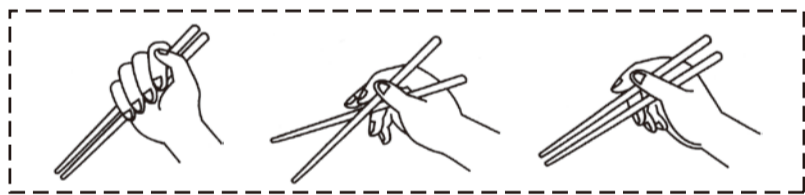
変身するお米

新米の季節です。昔から日本人の暮らしに深く関わってきたお米。炊いてご飯として食べるほか、粉にしたり、発酵させたりして、いろいろな形で食べられてきました。残った稲わらや糠も無駄にすることなく活用します。



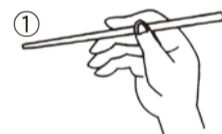
はしを上手に使おう!

こんな持ち方をしている人はいませんか?

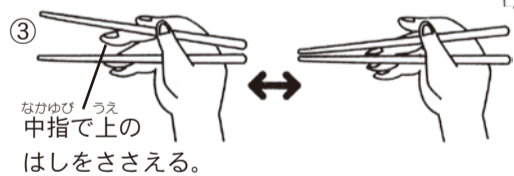


はしの持ち方

- ① 上のはしは、えんぴつを持つように親指、人差し指、中指で持つ。
- ② 下のはしは、矢印(←)の方から入れ、親指の付け根と薬指で支える。



- ③ 上のはしを動かして、はし先をひいたり、とじたりして食べ物をはさむ。



みなさんの食べている様子を見ると、上のような間違ったはしの持ち方をしている人がちらほらいます。上のような持ち方では、うまく食べ物がつかめなかったり、姿勢が悪くなったり、腕が疲れちゃったり…。正しくはしを持って、上手に使えるよう、練習してみましょう。

給食のレシピ紹介

《材料》 4人分

ひね鶏	80g	A	カレールウ	50g
じゃがいも	中2個		カレー粉	小さじ1/2
玉ねぎ	大1個		ウスターソース	小さじ1
人参	1/2本		ケチャップ	大さじ1/2
富有柿(甘柿)	1/4個		コンソメ	2g
マッシュルーム	3個		塩	少々
なす	1/3個		油	適量
にんにく	少々	水	2カップ	
おろし生姜	少々			

※給食ではひね鶏を使用します。ひね鶏を使うと良い出汁がでて、さらにおいしくなりますよ。

～柿とひね鶏のカレーライス～

《作り方》

- ① 柿は、皮をむいて種をとり、短冊に切る。
- ② 玉ねぎはスライスし、人参は乱切り、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。なすはいちょう切りにし、マッシュルームはうすくスライスする。ひね鶏は細かく切る。
- ③ 鍋に油をひき、みじん切りにしたにんにくとおろし生姜を入れて焦がさないように香りがでるまで炒める。
- ④ ひね鶏を加えよく炒め、玉ねぎ、人参、柿の順に加える。
- ⑤ じゃが芋を加え、水を入れて材料に火が通るまで煮る。
- ⑥ Aの調味料を加え、よく混ぜて味をなじませる。
- ⑦ 最後にマッシュルームとなすを加えて火を通す。