

今月のよてい

9月8日(木) … げんきっ子こんだて
 今月のテーマは『秋鮭』です。
 お月見献立を2日に分けて予定しています。
 9月15日(木) … 十五夜にちなみ『スコッチエッグ』を
 月に見立てています。
 9月16日(金) … 『お月見団子』がきます。里芋は
 十五夜に欠かせない食べ物です。
 《今年の十五夜は9月15日(木)です》
 9月27日(火) … 信太小学校、紀見小学校のみなさん
 によるセレクト給食(デザート)です。



橋本市でとれた 今月のやさい

ねぎ・なす・たまねぎ・
 ピーマン・かぼちゃ・き
 ゆうり・こまつな・にん
 じんにく・にんじん・あかた
 まねぎ・みずな・おくら
 を取り入れ
 る予定です。



月 5	火 6	水 7	木 1	金 2
ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのなんばんづけやき とりにく 60 赤 (さけ 1 しお 0.2 さとう 3 しょうゆ(濃) 3 す 3 とうがらし 0.02) ナムル ほうれんそう 15 緑 にんじん 5 緑 もやし 30 緑 ごま 2 黄 (ごまあぶら 0.8 しょうゆ(濃) 2) なめこじる なめこ 5 緑 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 だいこん 20 緑 ねぎ 5 緑 なす 10 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) 671	にくそぼろごはん 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうミンチ 30 赤 ぶたミンチ 30 赤 にんじん 15 緑 グリンピース 5 緑 しょうが 0.2 緑 (しょうゆ(濃)6.6 さとう 4.5) 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 す 3 しお 0.2) きょうほう 30 緑 651	メロンパン 黄 牛乳 赤 高野口小・高野口中・学文路小・西部小 パン その他の学校 黄 ぶたにくのかわりあげ ぶたにく 55 赤 でんぶん 5 緑 (おろししょうが1 しょうゆ(濃) 3.2 さけ 1.5 (しょうゆ(濃)3 さとう 3.5) きのこスープ ベーコン 10 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 しめじ 5 緑 えのきたけ 5 緑 マッシュルーム 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) キャベツとコーンのサラダ コーン 10 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 (ちゅうかドレッシング 4.5) 669	メロンパン 黄 牛乳 赤 応其小・信太小・清水小・紀見小 パン その他の学校 黄 しろみざかなフライ 1 きれ 赤 タルタルソース1ふくら 黄 ピリカラサラダ キャベツ 20 緑 ブロccoli 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 トウパンジャン0.1) ワタンスープ ワタん 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)5 さけ 1 とりがらスープ6 ちゅうかスープ 1) 742	ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがいものうまに ぎゅうにく 20 赤 こんにゃく 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 いんげん 8 緑 (かつおだし 0.6 さとう 3.5 しょうゆ(濃)6.9 さけ 1.3) 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) ふりかけ 1こ 赤 636
ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのなんばんづけやき とりにく 60 赤 (さけ 1 しお 0.2 さとう 3 しょうゆ(濃) 3 す 3 とうがらし 0.02) ナムル ほうれんそう 15 緑 にんじん 5 緑 もやし 30 緑 ごま 2 黄 (ごまあぶら 0.8 しょうゆ(濃) 2) なめこじる なめこ 5 緑 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 だいこん 20 緑 ねぎ 5 緑 なす 10 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) 671	にくそぼろごはん 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうミンチ 30 赤 ぶたミンチ 30 赤 にんじん 15 緑 グリンピース 5 緑 しょうが 0.2 緑 (しょうゆ(濃)6.6 さとう 4.5) 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 す 3 しお 0.2) きょうほう 30 緑 651	メロンパン 黄 牛乳 赤 高野口小・高野口中・学文路小・西部小 パン その他の学校 黄 ぶたにくのかわりあげ ぶたにく 55 赤 でんぶん 5 緑 (おろししょうが1 しょうゆ(濃) 3.2 さけ 1.5 (しょうゆ(濃)3 さとう 3.5) きのこスープ ベーコン 10 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 しめじ 5 緑 えのきたけ 5 緑 マッシュルーム 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) キャベツとコーンのサラダ コーン 10 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 (ちゅうかドレッシング 4.5) 669	げんきっ子こんだて ごはん 黄 牛乳 赤 あきさけのしおこうじやき あきさけ 1 きれ 赤 (しおこうじ 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 きゅうり 10 緑 しょうが 0.7 緑 (みそ 4 さとう 3 す 3) 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 おくら 5 緑 ひ 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) 624	ナン 黄 牛乳 赤 キーマカレー ぎゅうミンチ 25 赤 ぶたミンチ 25 赤 おろししょうが1.5 緑 にんにく 1.5 緑 たまねぎ 90 緑 ピーマン 5 緑 あかピーマン 5 緑 レンズまめ 10 赤 (あぶら 0.5 スープストック 1 しお 0.05 カレーこ 0.4 しょうゆ(濃)0.2 カレールウ 13) ナタデココいりフルーツヨーグルト ミックスフルーツ45 緑 ナタデココ 10 緑 パナナ 20 緑 ヨーグルト 20 赤 とうもろこし 1 きれ 緑 706
ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのレモンソース とりにく 60 赤 でんぶん 5 緑 (さけ 2 しお 0.2 レモンかじゅう1.2 さとう 3.6 しょうゆ(濃)4) かいそうサラダ かいそうミックス1 赤 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) 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) 747	パン 黄 牛乳 赤 シーフードシチュー えび 10 赤 いか 5 赤 あさり 10 赤 ベーコン 5 赤 たまねぎ 40 緑 じゃがいも 40 黄 にんじん 5 緑 きのこミックス 5 緑 さやいんげん 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 (コンソメ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 クラム1かけ 9) フライビーンズ だいず 20 赤 でんぶん 5 緑 (しょうゆ(濃)1 さとう 1) なし 1/6 きれ 緑 694	ごはん 黄 牛乳 赤 さんまのオレンジに 1 きれ 赤 たくあんあえ たくあん 11 緑 きゅうり 30 緑 にんじん 5 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)0.2) かわりきんぴら ぎゅうにく 20 赤 さつまあげ 15 赤 こぎわかめ 5 赤 にんじん 15 緑 こぼろ 25 緑 たまねぎ 30 緑 いんげん 5 緑 こんにゃく 20 黄 あぶらあげ 5 赤 れんこん 5 緑 (かつおだし 0.3 さとう 3 しょうゆ(濃)6 さけ 1 みりん 1) かわりきんぴら ぎゅうにく 20 赤 さつまあげ 15 赤 こぎわかめ 5 赤 にんじん 15 緑 こぼろ 25 緑 たまねぎ 30 緑 いんげん 5 緑 こんにゃく 20 黄 あぶらあげ 5 赤 れんこん 5 緑 (かつおだし 0.3 さとう 3 しょうゆ(濃)6 さけ 1 みりん 1) 681	おつきみこんだて パン 黄 牛乳 赤 スコッチエッグ 1こ 赤 ケチャップこぶくら 1ふくら じゃがいもとパプリカのサラダ じゃがいも 20 黄 パプリカ 7 緑 きゅうり 15 緑 あかたまねぎ 20 緑 (ねぎごまドレッシング5) コンソメスープ ベーコン 5 赤 たまねぎ 20 緑 かぼちゃ 20 緑 キャベツ 20 緑 こまつな 10 緑 にんにく 0.2 緑 (コンソメ 1.7 しょうゆ(淡) 1.4 しお 0.1 こしょう 0.02) 617	おつきみこんだて ごはん 黄 牛乳 赤 ちくぜんに(うずらたまごめき) とりにく 30 赤 さつまあげ 20 赤 さといも 35 黄 ごぼう 20 緑 こんにゃく 15 黄 れんこん 10 緑 にんじん 15 緑 だいこん 35 緑 いんげん 5 緑 (かつおだし 0.2 さとう 4.5 しょうゆ(濃)6.8 さけ 1.5) きゅうりのこんぶあえ きゅうり 30 緑 あかたまねぎ 5 緑 しおこんぶ 1 赤 つきみだんご 2こ 赤黄 678
けいろうひ 敬老の日 おじいちゃん おばあちゃん ありがとう! 693	ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがぶたキムチ ぶたにく 35 赤 じゃがいも 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) はりはりづけ せんざりだいこん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) ござかなアーモンド 1ふくら 赤黄 663	パン 黄 牛乳 赤 スパゲティミートソース スパゲティ 60 黄 ぶたミンチ 20 赤 ぎゅうミンチ 20 赤 たまねぎ 50 緑 ダイストマト 35 緑 なす 10 緑 ピーマン 5 緑 にんにく 0.5 緑 マッシュルーム 8 緑 (オリーブあぶら0.5 スープストック0.5 エビソース10 しお 0.2 こしょう 0.02 さとう 0.2 ケチャップ 6) だいこんツナサラダ ツナ 10 赤 だいこん 30 緑 こまつな 10 緑 あかたまねぎ 10 緑 (あおじそドレッシング4.5) 861	しゅうびん 秋分の日 バランスよく食べて 毎日元気 617	ごはん 黄 牛乳 赤 チーズはんぺんフライ 1こ 赤 きゅうりとわかめのトウガンあえ きゅうり 15 緑 わかめ 1 赤 (トウパンジャン0.02 しょうゆ(濃) 2.2 ごまあぶら 0.8) 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) 631
わかめごはん 黄 牛乳 赤 こうやどうふのもの おきえび 10 赤 とりにく 20 赤 こうやとうふ 7 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 あぶらあげ 5 赤 いんげん 5 緑 (かつおだし 1.5 しょうゆ(淡) 6 さとう 2.2 みりん 1.5) ごまあえ はくさい 40 緑 ほうれんそう 15 緑 ごま 2 黄 (さとう 1 しょうゆ(濃) 2.3) ミニトマト 2こ 緑 629	げんりょうパン 黄 牛乳 赤 むしシュウマイ 2こ 赤黄緑 (す 1.7 しょうゆ(淡) 2.7 さとう 1) れいめん ちゅうかめん 60 黄 ハム 10 赤 きゅうり 25 緑 もやし 20 緑 にんじん 5 緑 しいたけ 0.5 緑 (さとう 0.3 しょうゆ(濃) 0.5) れいめんつゆ 1ふくら フローズンヨーグルト 1こ 赤 805	おやこどんぶり 牛乳 赤 おぎごはん 黄 たまご 40 赤 かまぼこ 10 赤 ひねとり 40 赤 たまねぎ 60 緑 ねぎ 5 緑 しいたけ 0.5 緑 (しょうゆ(淡)5.3 さとう 2.2 みりん 1.1 かつおだし 0.2) ゆずみそあえ こまつな 40 緑 にんじん 5 緑 あぶらあげ 10 赤 (みそ 3 ゆずかじゅう 0.1 さとう 2.2 す 1.5) みつおさつ 50 黄 795	パン 黄 牛乳 赤 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 いんげん 10 緑 しめじ 5 緑 セロリー 5 緑 (コンソメ 1.6 にんにく 0.5 こしょう 0.02 しょうゆ(淡) 1 しお 0.2) きゅうりとブロッコリーのサラダ きゅうり 15 緑 ブロccoli 15 緑 コーン 5 緑 赤ピーマン 5 緑 (ねぎごまドレッシング 4.5) かたぬきチーズ 1こ 赤 662	ごはん 黄 牛乳 赤 ししゃものからあげ ししゃも 小2び 赤 でんぶん 中3び 赤 ひじきとえだまめのあえもの キャベツ 20 緑 えだまめ 10 赤 ひじき 1.2 緑 かつおぶし 1 赤 (しょうゆ(濃)2 さとう 0.8) はるさめスープ ぶたにく 10 赤 はるさめ 6 黄 しいたけ 1 緑 こまつな 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) 707

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。



「朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう！」

おやすみモード



かつどうモード



3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう！

- 脳のめざましスイッチ (Brain's alert switch)
 - パン (Bread)
 - ごはん (Rice)
- 体のめざましスイッチ (Body's alert switch)
 - 肉・たまご (Meat & Egg)
 - さかな (Fish)
- おなかすっきりスイッチ (Stomach clearing switch)
 - やさい (Vegetables)
 - にもの (Fruit)

朝ごはんをおいしく食べるために...

はや はや 早ね早おきをしよう。

あさ 朝ごはんのまえ からだ 前に体をうご動かそう。

よる まえ た 夜ねる前に食べない。

よい姿勢で食べよう！

しよくじちゆう 食事中は、しせい 姿勢をよくして食べましょう



て 手

ちや 茶わんや わんは、 て も た 手に持って食べる

せ なか 背中

せ すじ のば 背筋を伸ばし、 ふか 深くこしかける

からだ 体

りょうり のほうを向く

ひじ ひじ

つくえ 机にひじをつかない

あし 足

そろえて床につける

「いんげん豆」いろいろ♪



「いんげん豆」は、「さやいんげん」を完熟させ、乾燥させた豆です。(ただし、野菜として食べられる「さやいんげん」とは、品種がちがいます。)

「いんげん豆」にも、いろいろな種類があります。知っているかな？



【金時豆】
あか 赤むらさき色をしている。



【手ぼう豆】
しろ 白い色をしている。



【とら豆】
しろじ いちぶぶん、うずら たまごのようなもようがあり、もようの入りかたが、トラに似ている。



【うずら豆】
うずらたまごのようなもようが全体にある。

給食のレシピ紹介



～じゃが豚キムチ～

《材料》 《4人分》

豚肉	140g	砂糖	大さじ1
じゃがいも	大1個	酒	大さじ1
たまねぎ	中1個	しょうゆ	大さじ1強
にんじん	1/3本	みりん	大さじ1/2
にら	1/8束	水	160cc
白菜キムチ	80g		
糸こんにゃく	40g		

《作り方》

- じゃがいもは一口大に切り、水にさらす。玉ねぎは薄切り、人参は千切り、にらは3cm程の長さになるように切る。糸こんにゃくは食べやすい大きさに切る。白菜キムチは軽く汁気を切っておく。(味見の後、辛味が足りないようであればキムチや汁を足し、調節してください。)
- 豚肉、糸こんにゃく、玉ねぎ、人参の順に炒め、水を加える。
- じゃがいもを加え少し柔らかくなれば、調味料、白菜キムチを加えさらに煮る。
- 最後ににらを加えさっと煮る。

