

平成 28 年 10 月

予定献立表

橋本学校給食センター

TEL 37-2338

FAX 37-5413

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
ごはん 黄 牛乳 赤 ほねくのいそべあげ ほねく 1まい 赤 てんぷらこ 8 黄 あおのり 0.3 赤 どろぼうなす なす 25 緑 きゅうり 15 緑 (みそ 2 す 1) (さとう 1.3) もずく入りかきたまじる たまご 30 赤 とうふ 20 赤 かまぼこ 5 赤 ほうれんそう 10 緑 えのきたけ 5 緑 もずく 10 赤 (しょうゆ(淡) 4 でんぶん 0.8) (しお 0.2 かつおだし 1.2) かいそう もずくは海藻のなかまです。 おきなわさん おお 沖縄産のものが多くです。 648	ごはん 黄 牛乳 赤 にくじゃがに ぶたにく 25 赤 じゃがいも 60 黄 たまねぎ 65 緑 にんじん 20 緑 いとこんにやく 20 黄 さやいんげん 5 緑 (さとう 3 みりん 1) (しょうゆ(濃) 8) かわりおひたし ほうれんそう 20 緑 ひじき 1.2 赤 にんじん 5 緑 キャベツ 30 緑 (しょうゆ(濃) 2.2 かつおぶし 1) やさい いがいの 野菜以外にひじきの入ったおひたしを かわりおひたしと呼んでいます。 りんご 1/4こ 緑 こしほじ 今年初めてのりんごです。 青森県産のものを予定しています。 620	ナン 黄 牛乳 赤 キーマカレー ぎゅうミンチ 20 赤 ぶたミンチ 20 赤 たまねぎ 60 緑 にんじん 20 緑 じゃがいも 40 緑 ひよこまめ 6 赤 (にんにく 1 おろししょうが 1.5) (トマトピューレ 10 カレーこ 0.2) (カレールウ 12 コンソメ 0.4) しお 0.1 あさりのゴマドレッシング あさり 25 赤 (しょうゆ 2 さとう 1) (さけ 1 みりん 1) ほうれんそう 10 緑 キャベツ 40 緑 (ごま 1.5 す 1.2) (しょうゆ(濃) 1.7 さとう 0.6) あぶら 1 てつぷん あさは鉄分がおおいですよ。 705	ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのしおからあげ とりにく 1きれ 赤 (にんにく 1 でんぶん 0.2) (こしょう 0.03 しお 2) とうふとえびのチゲ えび 20 赤 あさり 15 赤 いか 10 赤 ねぎ 5 緑 とうふ 30 赤 にら 5 緑 だいこん 40 緑 こんにやく 20 黄 ごま 1 黄 (みそ 7 コチュジャン 1) (みりん 1.2 トウバンジャン 0.2) (さけ 1.5 ちゅうかスープ 1) (こしょう 0.02 ごまあぶら 1) おこめのムース 1こ 黄 769	ビビンバ 黄 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぶたミンチ 30 赤 ぎゅうミンチ 30 赤 しろねぎ 15 緑 ぜんまい 5 緑 (しょうゆ(濃) 4 さとう 2) (さけ 0.5) (にんにく 0.6 おろししょうが 0.6) あぶら 0.5 もやし 20 緑 しゅんぎく 15 緑 にんじん 10 緑 ごま 2 黄 (さとう 2 トウバンジャン 0.25) (しょうゆ(濃) 3 あぶら 1) きのこスープ とりにく 8 赤 きのこミックス 10 緑 はくさい 20 緑 ねぎ 5 緑 たまねぎ 15 緑 (コンソメ 1.5 しょうゆ(淡) 1.2) (こしょう 0.02 しお 0.1) 657
10	11	12	13	14
たい いく ひ 体育の日 め あい こ (目の愛護デー) 648	パン 黄 牛乳 赤 ビーフシチュー ぎゅうにく 20 赤 なす 10 緑 さつまいも 30 黄 たまねぎ 45 緑 マッシュルーム 8 緑 にんじん 15 緑 さやいんげん 8 緑 ひよこまめ 10 赤 (にんにく 0.5 ビーフシチュールウ 9) (ソース 1 おろししょうが 0.5) (りんごピューレ 5 ケチャップ 7) (しお 0.15 コンソメ 0.5) こしょう 0.03 柿いりフルーツクリームヨーグルト かき 10 緑 ミックスフルーツ 40 緑 パナナ 20 緑 (みかん・もも・パイナップル) ヨーグルト 10 赤 なまクリーム 4 赤 ブルーベリー 1ふくら 緑 め たの ブルーベリーは目によい食べ物の一つです。 723	ごはん 黄 牛乳 赤 さばのみそに 1きれ 赤 すのもの わかめ 0.5 赤 きゅうり 20 緑 ちくわ 5 赤 (す 3 しお 0.2) (さとう 1.8 しょうゆ(淡) 0.5) すましじる とうふ 20 赤 しめじ 8 緑 ふ 0.6 黄 かまぼこ 5 赤 ねぎ 5 緑 (しょうゆ(淡) 3 さけ 1.5) (かつおだし 1.2 しお 0.2) 625	パン 黄 牛乳 赤 しろみざかなフライ 1きれ 赤 パンにはさんでたべてもいいですよ。 ボイルやさい キャベツ 25 緑 ほうれんそう 10 緑 タルタルソース (エッグフリー(卵抜き) 1ふくら 黄) クラムチャウダー あさり 20 赤 とりにく 10 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 マッシュルーム 7 緑 だいず 10 赤 ぎゅうにゅう 20 赤 パセリ 0.5 緑 なまクリーム 3 赤 (コンソメ 0.5 ポータージュのもと 7) (しお 0.1 こしょう 0.03) 795	げんりょうごもく 黄 牛乳 赤 たきごみごはん 黄 こうやどうふのたまごとじ こうやどうふ 7 赤 えび 15 赤 さやいんげん 7 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 たまご 25 緑 たけのこ 10 緑 (しょうゆ(淡) 4 さとう 2) (しお 0.2 さけ 1.5) (かつおだし 0.8) おかかあえ こまつな 15 緑 はくさい 35 緑 あかたまねぎ 10 緑 かつおぶし 0.8 赤 (しょうゆ(濃) 1.8) 紀の川柿 1/8こ 緑 げんきっ子こんだて 641
17	18	19	20	21
ごはん 黄 牛乳 赤 いかフリッターのチリソース いかフリッター 55 赤 (チリソース 6 ケチャップ 2) ごまあえ ほうれんそう 20 緑 もやし 30 緑 ごま 1.8 黄 (しょうゆ(濃) 1.8 さとう 0.8) ごじる だいこん 15 緑 こんにやく 10 黄 にんじん 5 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 ごぼう 8 緑 しいたけ 0.6 緑 とうにゅう 20 赤 (みそ 11 かつおだし 1.2) 646	ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたにくとあつあげのみそに ぶたにく 20 赤 あつあげ 70 赤 さやいんげん 5 緑 しいたけ 0.5 緑 ごぼう 10 緑 たまねぎ 35 緑 (みそ 7 さとう 2) (しょうゆ(淡) 1 あぶら 0.5) かつおだし 0.15 ゆずあえ きゅうり 20 緑 コーン 10 緑 くきわかめ 0.6 赤 (ゆずしょうゆドレッシング 4.6) ふりかけ 1ふくら 赤緑 くだもの かき 1/4こ 緑 橋本小・城山小・隅田小 みかん 1こ 緑 隅田中 1こ 緑 その他の学校 662	パン 黄 牛乳 赤 スパゲティナポリタン スパゲティ 50 黄 ハム 10 赤 たまねぎ 50 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 8 緑 キャベツ 15 緑 マッシュルーム 5 緑 なす 5 緑 (ケチャップ 20 こしょう 0.02) (しょうゆ(淡) 0.2 あぶら 0.5) しお 0.1 ソース 1 かぼちゃサラダ かぼちゃ 15 緑 じゃがいも 25 黄 ハム 6 赤 きゅうり 5 緑 あかたまねぎ 5 緑 (マヨネーズ 6 す 0.4) (しお 0.1 さとう 0.3) キャンディチーズ 小 1こ 赤 中 2こ 赤 724	さつまいもごはん 黄 牛乳 赤 げんりょうごもく 黄 さつまいも 30 黄 (さけ 1.8 しお 0.4) あげししゃも ししゃも 小 2び 赤 中 3び 赤 でんぶん にびたし こまつな 20 緑 あつあげ 30 緑 にんじん 10 緑 (みりん 1 かつおだし 0.5) (しょうゆ(濃) 4 さとう 1.5) 663	このはどんぶり 黄 牛乳 赤 むぎごはん 黄 たまご 40 赤 かまぼこ 15 赤 あぶらあげ 8 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 しいたけ 0.5 緑 みつば 3 緑 (しょうゆ(淡) 5 さとう 2) (みりん 1 かつおだし 0.6) いそかあえ ほうれんそう 20 緑 ちくわ 5 赤 キャベツ 30 緑 きざみのり 0.4 赤 (しょうゆ(濃) 2 みりん 1.8) くだもの かき 1/4こ 緑 あやの台小・恋野小・境原小 柱本小・三石小 みかん 1こ 緑 その他の学校 うめぼし 1こ 632
24	25	26	27	28
ごはん 黄 牛乳 赤 あまずにくだんご 2こ 赤 じゃこサラダ だいこん 30 緑 みずな 15 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (しょうゆ(淡) 1.8 す 2.7) (さとう 2 ごまあぶら 0.5) みそしる たまねぎ 20 緑 こまつな 10 緑 あぶらあげ 5 赤 わかめ 0.5 緑 とうふ 20 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 634	楽うまパン 黄 牛乳 赤 ぎりめいりパン 黄 ツナ 20 赤 コーン 20 緑 きゅうり 10 緑 (マヨネーズ 4.5) かんたん朝ごはんレシピ! パンにはさんでたべてね! こうやどうふのフライ 2こ 赤 コンソメスープ ちくわ 5 赤 かぼちゃ 20 緑 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 5 緑 (コンソメ 1.5 こしょう 0.03) しお 0.2 651	とりそぼろごはん 黄 牛乳 赤 ごはん 黄 とりミンチ 30 赤 ひねどりミンチ 30 赤 にんじん 10 緑 グリンピース 3 緑 たまねぎ 20 緑 ねぎ 5 緑 (しょうが 1 みりん 0.8) (さとう 4 しょうゆ(濃) 5) あぶら 0.5 でんぶん 1 わかめスープ わかめ 1 赤 とうふ 30 赤 はくさい 20 緑 マッシュルーム 5 緑 (しょうゆ(淡) 2.3 コンソメ 1) しお 0.2 くだもの かき 1/4こ 緑 橋本中央小・紀見東中 紀見北中 みかん 1こ 緑 その他の学校 660	ライムギパン 黄 牛乳 赤 あきあじシチュー ぶたにく 20 赤 さつまいも 45 黄 しめじ 5 緑 たまねぎ 60 緑 ほうれんそう 5 緑 くり 5 黄 マッシュルーム 7 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 チーズ 2 赤 スキムミルク 1.5 赤 (クリームチーズ 7 コンソメ 0.5) (しお 0.4 こしょう 0.01) ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー 20 緑 コーン 20 緑 (わふうごまドレッシング 5) 637	ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのからあげ とりにく 60 赤 でんぶん (にんにく 0.5 しょうゆ(濃) 4) (さけ 2) こんぶあえ キャベツ 30 緑 しおこんぶ 1 赤 ワンタンスープ ワンタン 25 赤 にんじん 5 緑 しいたけ 0.5 緑 チンゲンサイ 20 緑 たけのこ 10 緑 ねぎ 5 緑 (しょうゆ(淡) 5 ちゅうかスープ 1) (とりがらスープ 6 こしょう 0.02) 675

31
ごはん 黄 牛乳 赤 すきやきに ぎゅうにく 25 赤 やきどうふ 20 赤 いとこんにやく 20 黄 ふ 3.5 黄 はくさい 60 緑 たまねぎ 7.0 黄 にんじん 10 緑 しろねぎ 10 緑 ごぼう 5 緑 しいたけ 0.7 緑 (しょうゆ(濃) 6.5 さとう 3.1) はりはりづけ せんぎりだいこん 3 緑 みずな 10 緑 (しょうゆ(淡) 2 す 2.8) (さとう 2) 651

こん げつ

今月のよてい

10月14日・・・げんきっ子こんだて

こん げつ きの かわがき

今月のテーマは「紀の川柿」です。

がっ にち うめ ほ げん き うめ ほ

10月21日・・・梅干しで元気キャンペーンの梅干しです。

がっ にち はし もとしょう ねん

10月28日・・・橋本小6年のみなさんは

きゅうしょうく

「ミニバイキング給食」です。

はしもと し

橋本市でとれた

こん げつ

今月のやさい

たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、
こまつな、しゅんぎく、みずな、なす、
は 葉ねぎ、赤たまねぎ、さつまいも、
だいこん、かぼちゃ、にんにく、
みかん、平種なし柿、紀の川柿を
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。

食べ物のはたらきを知ろう！

食べ物は、体の中でのはたらきによって、おもに3つのグループに分けられます。

黄のグループ



おもに熱や力のもとになる

もりもりパワーのもとだよ。

赤のグループ



おもに体をつくる

体が大きく成長するよ。

緑のグループ



おもに体の調子を整える

病気に負けない体になるよ。

☆各グループから、かたよらないようバランスよく食べましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。

食べ物に含まれる栄養成分には、目によいはたらきをするものがあります。

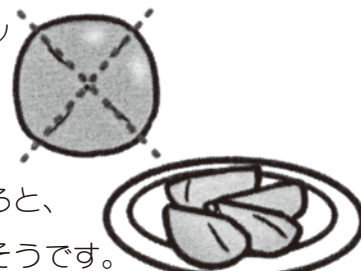
「目のビタミン」として知られているビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、また植物の色素アントシアニンや魚介類に多い赤い色素アスタキサンチンも目の疲れに有効だといわれます。



しかし、目の健康に一番大切なことは、目によいとされる食べ物ばかりを食べることではなく、毎日バランスのとれた食生活をするということです。また日頃から本を読んだり、ゲームをしたりするときは姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めましょう。

かきの上手な切り方と保存法

かきは、へたに近い方が甘みが少なく、反対側の「花落ち」という部分や種の回りが甘みが強いです。ですから縦にくし形に切ると、どれを食べても同じ甘さになります。また、切るときに種に包丁を入れないためには、表面に縦方向に走るわずかな溝を見つけ、その溝に沿って切ります。溝は4本あります。かきは、収穫された後も呼吸をしているので、2～3日で柔らかくなります。シャキシャキ感を保ちたい人は、へたから水分が蒸発するので、へたの部分に湿らせたティッシュの上に乗せ、袋などに入れて冷蔵庫に保存すると、しばらくはもつそうです。



給食のレシピ紹介

《材料》 《4人分》

豆腐	1/3丁	みそ	大さじ1と1/2
えび	80g	みりん	小さじ1
あさりおき身	60g	コチュジャン	小さじ1
豚肉	40g	酒	小さじ2
いか	40g	豆板醤	小さじ1/5
白菜	120g	淡口しょうゆ	小さじ1
こんにゃく	1/3丁	中華スープ	大さじ1/2
にんにく	1かけ	こしょう	少々
にら	1/5束	ごま油	小さじ1
ごま	小さじ1強	水	240cc

《作り方》

- ① 白菜は2cm幅、にらは3cm、にんにくはみじん切りにする。こんにゃくは食べやすい大きさに切り下ゆです。豆腐は大きめのさいの目切り、いかは短冊に切る。
 - ② 鍋にごま油をひき、にんにくを炒め香りが出たら、豚肉、いか、あさり、えびの順に炒め、水を加える。
 - ③ 煮立ったら、混ぜ合わせておいたAの調味料を加える。
 - ④ こんにゃく、白菜、みそ、豆腐の順に加えて煮る。
 - ⑤ にらを加えて一煮立ちしたら、ごまを加えて混ぜ、火を消す。
- ※ごまはすっておくと、さらにおいしくなります。

