

予定献立表

今月のよてい

10月13日(火)…あやの台小、隅田小、紀見東中のみなさんは、セレクト給食(デザート)です。


10月23日(金)…梅干しで元気キャンペーンの梅干しです。

10月28日(火)…げんきっ子こんだて
今月のテーマは、「紀の川柿」です。

10月30日(金)…橋本小6年のみなさんは、
“ミニバイキング給食”です。

はしもとし
橋本市でとれた
今月のやさい

こまつな・きゅうり・大根・
なす・ねぎ・かぼちゃ・みず
な・ほうれん草・さつまいも
・春菊・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。



木 1		金 2	
こくとうパン 黄 牛乳 赤	663	ごはん 黄 牛乳 赤	714
コロケ 1こ 黄赤 ソースこぶくろ 1ふくろ		とりにくのバリバリやき とりにく 1きれ 赤 (おろしにんにく 1 しお 0.2) (こしょう 0.03)	
かんてん入りボイルキャベツ いとかんてん 0.8 緑 キャベツ 30 緑		とうふとえびのチゲ えび 20 赤 あさり 15 赤 10 赤 ねぎ 5 緑 とうふ 30 赤 にら 5 緑 だいこん 40 緑 こんにゃく 20 黄 ごま 1 黄 (みそ 7 コチユジャン 1) (みりん 1.2 トウパンジャン 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	
ミネストローネ ベーコン 6 赤 じゃがいも 10 緑 たまねぎ 20 緑 いんげん 10 緑 にんじん 5 緑 セロリ 3 赤 なす 10 緑 ABCマカロニ 5 黄 トマト 10 緑 にんにく 0.3 (コンソメ 2 しょうゆ(淡) 1.5) (こしょう 0.03 にんにく 0.3)		りんご 1/4こ 緑	

月 5	火 6	水 7	木 8	金 9
ビビンバ 牛乳 赤 ごはん 黄 ぶたミンチ 30 赤 きゅうり 20 赤 しろうねぎ 15 緑 ぜんまい 5 緑 しょうゆ(濃) 5 さとう 2 (さけ 1 こしょう 0.04) にんにく 1 おろししょうが 0.8 あぶら 0.5 もやし 20 緑 ほうれん草 15 緑 にんじん 10 緑 ごま 2 黄 (さとう 2 トウパンジャン 0.25) (しょうゆ(濃) 3 あぶら 1)	ごはん 黄 牛乳 赤 しろうねぎ 15 緑 ぜんまい 5 緑 しょうゆ(濃) 5 さとう 2 (さけ 1 こしょう 0.04) にんにく 1 おろししょうが 0.8 あぶら 0.5 もやし 20 緑 ほうれん草 15 緑 にんじん 10 緑 ごま 2 黄 (さとう 2 トウパンジャン 0.25) (しょうゆ(濃) 3 あぶら 1)	パン 黄 牛乳 赤 マカロニのクリームに ひねどりミンチ 20 赤 マカロニ 12 黄 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 5 緑 しめじ 7 緑 パセリ 0.5 緑 さやいんげん 7 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 なまクリーム 3 赤 だいず 8 赤 (コンソメ 1 ｸﾘｰﾑｸﾞﾙｰ 6) (しお 0.3 こしょう 0.02)	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 60 緑 にんじん 15 緑 キムチ 20 緑 にら 5 緑 いとこんにゃく 20 黄 (しょうゆ(濃) 5 さとう 1) (みりん 2 さけ 3)	カレーライス 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうにく 15 赤 じゃがいも 50 赤 たまねぎ 55 緑 にんじん 15 緑 さやいんげん 10 緑 きこのミックス 8 緑 なす 10 緑 (カレーウ 13 ソース 1.5) (ケチャップ 2 カレーこ 0.2) (コンソメ 0.5 しお 0.1) にんにく 0.7 しょうが 0.5 あぶら 0.5
きのこスープ とりにく 8 赤 きこのミックス 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)	はりはりづけ せんざりだいこん 3 緑 きゅうり 20 緑 (しょうゆ(淡) 2 す 2.8)	じゃこサラダ だいこん 40 緑 こまつな 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (しょうゆ(淡) 2 さとう 2) (す 2.7 ごまあぶら 0.5)	ナムル ほうれん草 10 緑 もやし 20 緑 だいこん 20 緑 ごま 1 黄 (しょうゆ(濃) 2 ごまあぶら 0.5)	柿いりフルーツヨーグルト ミックスフルーツ 40 緑 (みかん・もも・パイナップル) バナナ 20 緑 かき 10 緑 ヨーグルト 12 赤
633	640	661	625	703

12	13	14	15	16
体育の日 たいいひ	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	ごはん 黄 牛乳 赤 あげししゃも ししゃも 小2び 赤 中3び 赤 でんぶん おほかあえ こまつな 20 緑 キャベツ 25 緑 にんじん 5 緑 かつおぶし 0.8 赤 (しょうゆ(濃) 1.8)	パン 黄 牛乳 赤 いちごジャム ちくわのカレーあげ ちくわ 2きれ 赤 (カレーこ 0.4 てんぷらこ 8)	このはどんぶり 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) 2 さとう 1.5) (しょうゆ(濃) 2 かつおだし 0.6) みりん 1
	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 10 緑 (ねぎごまドレッシング 5.5)	おろしながいものみそしる ながいも 30 黄 だいこん 15 緑 とうふ 20 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2)	グリーンサラダ キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 みずな 10 緑 (あおじそドレッシング 3.5)	いそかあえ ほうれん草 20 緑 ちくわ 5 赤 キャベツ 30 緑 きざみどり 0.4 赤 (しょうゆ(濃) 2 みりん 1.8)
	704	635	637	628

19	20	21	22	23
ごはん 黄 牛乳 赤 ぎゅうにくとはくさいの オイスターソースいため ぎゅうにく 20 赤 (さけ 1 しょうゆ(濃) 1) はくさい 70 緑 にら 10 緑 にんじん 10 緑 こんにゃく 20 黄 たけのこ 20 緑 ねぎ 5 緑 マロニー 10 黄 (しょうが 1 オイスターソース2) (さけ 2 とりがらスープ 3) (しょうゆ(濃) 3 でんぶん 1.5) あぶら 0.5 こしょう 0.03	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	楽うまパン 牛乳 赤 きりめいりパン 黄 ツナ 20 赤 コーン 20 緑 きゅうり 10 緑 (マヨネーズ 4.5)	ごはん 黄 牛乳 赤 とふのこのにももの ぶたにく 20 赤 とふのこ 10 赤 あぶらあげ 5 赤 だいこん 40 緑 はくさい 55 緑 にんじん 10 緑 こんにゃく 15 黄 しいたけ 0.7 緑 ねぎ 5 緑 (さとう 2 しょうゆ(淡) 4) (さけ 1 みりん 2) かつおだし 0.5 あぶら 0.5	ごはん 黄 牛乳 赤 かにたま 1こ 赤 緑 かみかみあえ キャベツ 30 緑 こまつな 10 緑 さきいか 1.5 赤 (しょうゆ(淡) 1 す 1) (さとう 1)
ごまあえ ほうれん草 20 緑 もやし 30 緑 ごま 1.8 黄 (しょうゆ(濃) 2.2 さとう 0.8)	かわりあえ ほうれん草 10 緑 キャベツ 30 緑 ひじき 1.2 赤 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃) 2)	コンソメスープ ちくわ 5 赤 かぼちゃ 20 緑 たまねぎ 20 緑 みずな 10 緑 にんじん 5 緑 (コンソメ 1.5 しょうゆ 0.03) (しお 0.2)	こんぶあえ きゅうり 30 緑 しおこんぶ 1 赤	みそしる とうふ 20 赤 こんにゃく 10 黄 しいたけ 0.6 緑 ごぼう 10 緑 しゅんぎく 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2)
625	661	618	622	617

26	27	28	29	30
ごはん 黄 牛乳 赤 ハンバーグてりやきソース ハンバーグ 1きれ 赤 (しょうゆ(濃) 2.5 (みりん 1 でんぶん 0.2)	パン 黄 牛乳 赤 ぶたにくのケチャップソース ぶたにく 60 赤 でんぶん 1.5 (しお 0.2 さけ 1.5) (しょうが 0.5 にんにく 0.5) (ケチャップ 7 しょうゆ(濃) 1) (さとう 1.5 ソース 1)	げんきっ子こんだて とりそぼろごはん 牛乳 赤 むぎごはん 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	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 ほうれん草 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 (ｸﾘｰﾑｸﾞﾙｰ 7 コンソメ 0.5) (しお 0.4 こしょう 0.01)	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
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)	コールスローサラダ キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 ハム 5 赤 あかたまねぎ 10 緑 (コールスロードレッシング 5)	わかめとなめこのスープ わかめ 0.7 赤 なめこ 8 緑 ほうれん草 10 緑 あぶらあげ 5 赤 (ちゅうかスープ 1.4 こしょう 0.02) (しょうゆ(淡) 2)	ブロccoliとコーンのサラダ ブロccoli 20 緑 コーン 20 緑 (わふうごまドレッシング 5)	にらたまスープ ベーコン 5 赤 にら 8 緑 たまねぎ 30 緑 たまご 15 赤 にんじん 5 緑 (ちゅうかスープ 1.2 しょうゆ(淡) 2) (しお 0.1 こしょう 0.02)
692	649	660	637	677

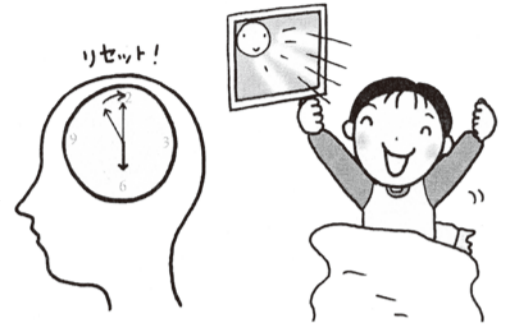
思いっきり活動するために大切な朝の時間

1日を元気に過ごすためのポイントとなるのが、朝の過ごし方です。気持ちよく目覚め、しっかり朝ごはんを食べることの大切さをあらためて確認しましょう。

朝の光と体内時計

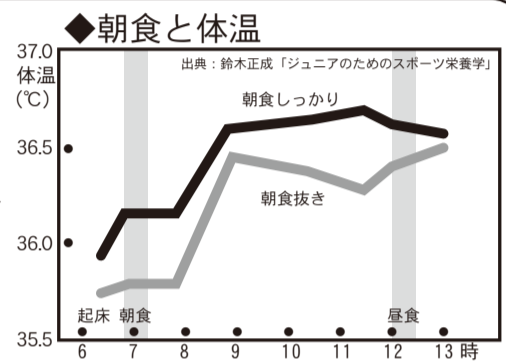
朝目覚め、夜眠くなるように、私たちの体はあるリズムに従って動いています。

このリズムをコントロールするのが、「体内時計」というしくみです。体内時計は朝の光を浴びることで、毎日リズムを整えています。朝の光をしっかり浴びないと体内時計のずれが広がり、生活リズムを乱す原因になります。



朝ごはんと体温

朝ごはんは、朝の光と同様に、体を目覚めさせるための要素です。朝ごはんを食べないと体温がなかなか上がらず、たとえ体を動かして一時的に上げてても、運動後すぐに下がり、昼食まで低い体温が続いて元気に活動できないことがわかります。



朝ごはんと脳

朝起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池切れの状態です。とくに脳は、重さは体重の2パーセントほどに過ぎませんが、体全体の20パーセントものエネルギーを消費する大食漢です。朝ごはんをしっかり脳にエネルギーをチャージして、毎日フル回転させましょう。



柿～kaki～の季節がやってきました。

ビタミンCがたっぷり

ビタミンCの量が、いちごやキウイと同じぐらい多いフルーツです。

ビタミンAもたっぷり

黄色のもとはカロテンの一種で体内でビタミンAになります。皮ふや粘膜をじょうぶにし、かぜ予防にも役立ちます。

甘みもたっぷり

砂糖が貴重品だった昔は、干しがきはハチミツとならんで大切な甘味調味料でした。干しがきの表面の白い粉も糖の一種です。

黒い斑点も食べられます!

黒い斑点の正体は、渋味のもとタンニンが固まったものです。水に溶けなくなるので、かきの甘さだけを味わうことができます。タンニンには抗酸化作用や口臭を予防する効果もあります。

かきは日本で古くから食べられてきた果物です。英語でも“Kaki”といいます。サラダに加えたり、いためにしてもおいしいですよ。またぜひ干しがきも味わってみてくださいね。



給食のレシピ紹介

《材料》 4人分

豚肉	100g	牛乳	1/2カップ
玉ねぎ	1個		
にんじん	1/2本	クレーマーの素	2.8g
大根	厚さ3cm位	コンソメ	2.5g(1/2個)
さつまいも	中1本	塩	少々
おき栗	4粒	こしょう	少々
しめじ	1/4パック		
マッシュルーム	20g(2個)	スキムミルク	小さじ1
水	2カップ		

※給食センターでは、スキムミルクを使用しています。カルシウムがとれ、味もコクが出ておいしいです。

～秋の香りシチュー～

《作り方》

- ① 玉ねぎはうす切り、にんじんは乱切り、さつまいも・大根は大きめのさいの目切りにする。おき栗は半分に切る。しめじは石づきを取り、小さいふさに分ける。スキムミルクはぬるま湯で溶いておく。
- ② 豚肉を炒め、玉ねぎ、にんじんを加えこがさないようにさらに炒め、水を加え煮る。
- ③ ②の材料に火が通れば、さつまいも、大根と栗を加える。
- ④ さつまいも・大根がやわらかくなれば、調味料を加え煮る。
- ⑤ 牛乳、しめじ、マッシュルームを加え、煮込めばできあがり。

