

今月のよてい

1日(休)…2月3日の節分に先がけて、ふくまめが登場します。
 2日(金)…三石小学校6年生のみなさんは「ミニバイキング給食」です。
 9日(金)…城山小学校6年生のみなさんは「ミニバイキング給食」です。
 14日(水)…げんきっ子こんだて 今月のテーマは「キムチ」です。
 28日(水)…恋野小学校6年生のみなさんは「ミニバイキング給食」です。
 ※先月より、各学校からとどいたアンコール献立が登場しています。
 特に人気の高かったメニューに♡マークをつけています。

はしもとし 橋本市でとれる 今月のやさい

はくさい、ねぎ、にんじん、
 金時にんじん、ほうれん草、
 だいこん、マッシュルーム、
 たけのこを取り
 入れる予定です。



月 5	火 6	水 7	木 1	金 2
ごはん 黄 牛乳 赤 さんまのかばやき さんまひらき 1まい 赤 でんぶん 黄 揚げ油 黄 (おろししょうが0.5 しょうゆ(濃)1.8) (さけ 1.5 しょうゆ(濃)2 さとう 3) (みりん 1) はくさいとちくわのサラダ はくさい 35 緑 ちくわ 5 赤 もやし 10 緑 にんじん 5 緑 (わふうごまドレッシング 4.2) すましじる とうふ 30 赤 あぶらあげ 5 赤 だいこん 10 緑 ねぎ 5 緑 (しょうゆ(淡)3 しお 0.5) (かつおだし 1.2)	ビビンバ 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぶたミンチ 25 赤 ぎゅうミンチ 25 赤 しるねぎ 8 緑 ぜんまい 5 緑 (しょうゆ(濃)4 さとう 2) (さけ 0.5 こしょう 0.02) (おろしにんにく0.6 おろししょうが0.6) (あぶら 0.5) もやし 20 緑 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 ごまあぶら 1)	こくとうパン 黄 牛乳 赤 クリームシチュー とりにく 20 赤 にんじん 15 緑 あさり 10 赤 たまねぎ 60 緑 ジャがいも 40 黄 マッシュルーム 7 緑 スkimミルク 2 赤 ぎゅうにゅう 20 赤 (クリームシチュー0.9 スープストック 1) (しお 0.1 こしょう 0.02) じゃこサラダ だいこん 30 緑 ブロッコリー 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (す 2.7 しょうゆ(淡) 2) (さとう 2 ごまあぶら 0.5)	げんりょうパン 黄 牛乳 赤 スパゲティミートソース スパゲティ 50 黄 ぶたミンチ 25 赤 たまねぎ 40 緑 ダイストマト 25 緑 マッシュルーム 5 緑 (あぶら 0.5 おろしにんにく0.5) (ケチャップ 4 エスニョールソース7) (しお 0.2 こしょう 0.02) ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー 15 緑 キャベツ 15 緑 ダイスターズ 5 赤 (しょうゆ(淡)2.56 さとう 1.2) (す 1.2 ごまあぶら 0.5)	ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたにくのバーベキューソース ぶたにく 60 赤 揚げ油 黄 でんぶん 黄 (りんごピュール8 しょうゆ(濃) 3) (さけ 1 さとう 1.5) (しお 0.2 いちみつがらし0.03) こんぶあえ キャベツ 35 緑 しおこんぶ 1 赤 じゃがいものみそしる とうふ 20 赤 あぶらあげ 3 赤 ジャがいも 20 黄 ねぎ 5 緑 (しいたけ 0.7 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2)
693	633	648	586	650
振りかえきゅうじつ 振替休日 	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのスパイシーやき とりにく 1きれ 赤 (おろしにんにく0.5 しお 0.2) (こしょう 0.02 オールスパイス0.03) (しょうゆ(濃)1.8) ゆずふうみサラダ キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 小きわかめ 0.6 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 4.6) きのこスープ ぶたにく 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)	げんきっ子こんだて ぶたキムチどん 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぶたにく 50 赤 (さけ 1.5 おろししょうが 1) (おろしにんにく<1) しるねぎ 10 緑 はくさいキムチ20 緑 はくさい 30 緑 たまねぎ 30 緑 (しょうゆ(淡)4.6 さとう 1) (あぶら 0.5 さけ 1.5)	パン 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 揚げ油 黄 (チリソース 6 ケチャップ 2) ちゅうかサラダ キャベツ 20 緑 ハム 5 赤 きゅうり 10 緑 にんじん 3 緑 (しょうゆ(淡)1.28 さとう 0.6) (す 0.6 ごまあぶら 0.2)	とりにくごはんとりそぼろごはん 牛乳 赤 ごはん 黄 とりにく 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 (おろししょうが1 みりん 0.8) (さとう 3.5 しょうゆ(濃) 5) (あぶら 0.5 でんぶん 1)
693	573	709	641	668
ごはん 黄 牛乳 赤 ちくわのてりに ちくわ 2きれ 赤 でんぶん 8 黄 揚げ油 黄 (しょうゆ(濃)2 みりん 0.3) (さとう 1.5) そくせきづけ はくさい 20 緑 こまつな 10 緑 にんじん 5 緑 (しょうゆ(淡)2 す 1) (さとう 0.1 いちみつがらし0.01)	ごはん 黄 牛乳 赤 とふのこいりひねどりすきやきに ひねどり 20 赤 やきどろふ 20 赤 いとこんにゃく20 黄 たまねぎ 50 緑 はくさい 50 緑 ねぎ 5 緑 にんじん 5 緑 しいたけ 1 緑 ところ 10 緑 しいたけ 3 黄 とふのこ 8 赤 (しょうゆ(濃)6.5 さとう 0.8) (さけ 1)	パン 黄 牛乳 赤 とうふとえびの子ゲ えび 20 赤 あさり 15 赤 いか 10 赤 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 コチュジャン 1) (みりん 1.2 トウパンジャン0.17) (さけ 1.5 ちゅうかスープ 1) (こしょう 0.02 ごまあぶら 1)	カレーライス 牛乳 赤 ごはん 黄 きゅうりにく 15 赤 ジャがいも 50 黄 たまねぎ 55 緑 にんじん 15 緑 マッシュルーム 5 緑 (カレールー 13 ソース 1.5) (ケチャップ 2 カレーこ 0.2) (スープストック1 しお 0.1) (おろしにんにく0.7 おろししょうが0.5) (あぶら 0.5)	ごはん 黄 牛乳 赤 かやくうどん うどん 60 黄 とりにく 10 赤 たまねぎ 20 赤 かまぼこ 5 赤 あぶらあげ 5 赤 しいたけ 0.5 緑 ねぎ 5 緑 (みりん 1.4 しお 0.2) (しょうゆ(淡)4 かつおだし 1.2) (でんぶん 1)
667	631	578	705	611
ごはん 黄 牛乳 赤 わふうハンバーグのきのこソース ハンバーグ 12 赤 きのこミックス 5 緑 (しょうゆ(濃)2 さとう 1.5) (す 0.3 かつおだし 0.1) (でんぶん 0.3) はりはりづけ きりぼしだいこん3 緑 きんときんにんじん3 緑 (しょうゆ(淡)2 す 2.8) (さとう 2)	げんりょうパン 黄 牛乳 赤 やきそば やきそばめん 70 黄 ぶたにく 15 赤 いか 20 赤 たまねぎ 20 緑 キャベツ 50 緑 にんじん 10 緑 たけのこ 10 緑 あおのり 0.2 赤 (ソース 0.2 しお 0.05) (こしょう 0.02 あぶら 0.5)	ごはん 黄 牛乳 赤 ミンチかつ 12 赤黄 揚げ油 黄 ソース 1ふくら ボイルやさい キャベツ 35 緑 にんじん 5 緑 ABCマカロニスープ ABCマカロニ 4 黄 ぶたミンチ 10 赤 たまねぎ 20 緑 きのこミックス 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 5 緑 (コンソメ 1.5 しょうゆ(淡) 2) (こしょう 0.02)	フルーツヨーグルト ミックスフルーツ50 緑 (みかん・もも・パイナップル) ヨーグルト 10 赤	ごはん 黄 牛乳 赤 おかかあえ はくさい 25 緑 こまつな 10 緑 にんじん 10 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)1.3 さとう 0.6)
642	705	645		

大豆



昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分に「鬼は外、福は内!」と言って豆をまきます。大豆は、「畑の肉」といわれるようにたんぱく質が多く含まれています。そのほか、ビタミンも豊富に含み、昔から日本人に親しまれてきた食品です。

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・<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。



油断大敵

風邪予防の徹底を！



体調管理



2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが猛威を振るっていますので、外出後は必ず手洗い・うがいを行い、栄養と睡眠をしっかり取ることが肝心です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体を作りましょう。この時季はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクの着用を忘れずに。

受験生のみなさんは、**体調管理を第一に！**

ビタミンCには、風邪予防だけでなく、ストレスに対抗する作用もあります。野菜や果物を毎食取り入れましょう。



～ 残量調査結果のお知らせ ～

6月、11月の第3週目の5日間、みなさんにご協力いただいた残量調査の結果をお知らせします。

残食率は、橋本学校給食センターと高野口学校給食センターの平均を小・中学校別に算出し、昨年度と今年度で比較しました。

◎主食のごはん、パンは小・中学校ともによく食べられており、昨年度と比べても減少傾向です。主食は黄の食べ物で、エネルギー源になります。引き続きしっかり食べましょう。

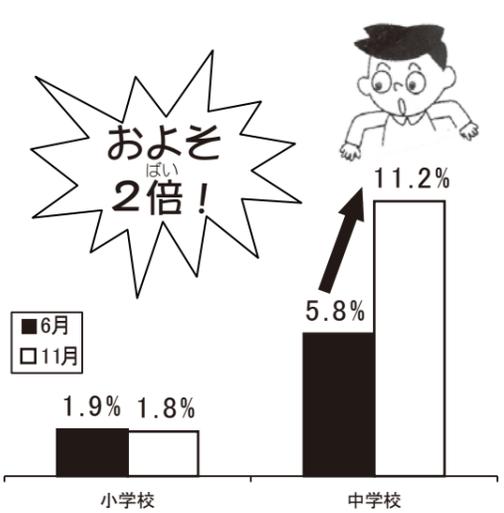
◎毎年残量の多い煮物や汁物、和え物は昨年度と比べると減少していますが、まだまだ多いのが現状です。これらは、からだの調子を整える緑の食べ物である野菜などをたくさん使っています。意識して食べてほしいと思います。

◎牛乳は、昨年度と比べると小・中学校ともにやや増加しています。中学校に関しては、小学生の3倍以上となっており、特に11月は、寒さから残量がぐっと増えています（右のグラフ参照）。牛乳はカルシウムが多く含まれており、成長期に十分摂取してほしい食品の一つです。残さず飲む心がけましょうね。

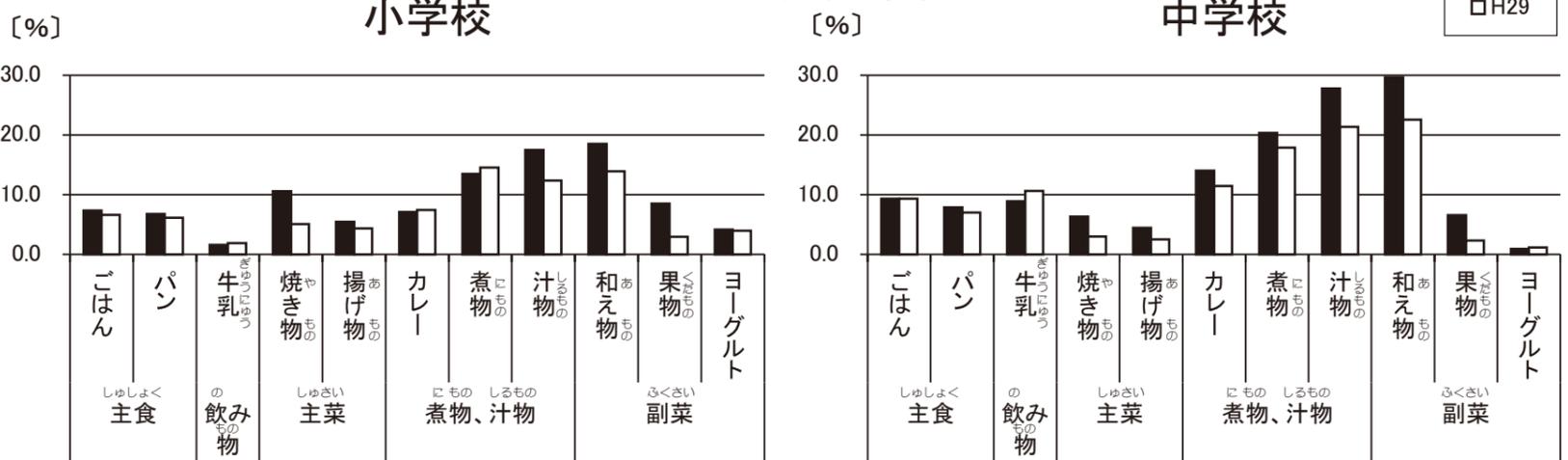
日頃の学校・教室での給食指導のおかげで、全体的に残食率の改善がみられました。引き続き、ご指導よろしくお願ひします。児童・生徒のみなさんは、食べ物を大切にして、バランスよく食べてください。給食センターでも、これらの結果をもとに今後も献立作成・調理の工夫を重ねていきたいと思ひます。



今年度の牛乳残食率（月別）



料理別残食率



給食のレシピ紹介

～ 豚キムチ丼 ～



《材料》 《4人分》

ごはん	適量	★酒	小さじ1
豚肉	200g	油	小さじ1
白菜	5、6枚	A	しょうゆ 大さじ1
たまねぎ	1/2個		さとう 小さじ1強
白ネギ	1/3本		酒 小さじ1
白菜キムチ	80g		
おろししょうが	小さじ1		
おろしんにく	小さじ1		

《作り方》

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切り、★の酒で下味をつける。
- ② 白菜、たまねぎ、白ネギを食べやすい大きさに切る。白菜キムチも大きければ切る。
- ③ 鍋で油を熱し、おろししょうが、おろしんにくを入れる。
- ④ 豚肉、たまねぎ、白菜、白ネギ、白菜キムチの順に炒める。
- ⑤ Aの調味料を入れてさらに炒める。
- ⑥ 丼にごはんを盛り、具をのせればできあがり。

※キムチの量で辛さを調節できます。キムチを減らす時は白菜やたまねぎを増やしてくださいね。キムチの汁を入れると辛さがアップします。