


はしもとし
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・きゅうり・こまつな・ほうれんそう・みずな・にんにく・にんじん

・あかたまねぎを
取り入れる
予定です。



火 1	水 2	木 3	金 4
パン 黄 牛乳 赤 クリームシチュー ぶたにく 20 赤 にんじん 15 緑 ジャがいも 40 黄 きのことミックス 5 緑 たまねぎ 40 緑 いんげん 5 緑 スキムミルク 2 赤 きゅうりにゅう 20 赤 (コンソメ 0.5 しお 0.1) (こしょう 0.02 クレ-ムチ-ル 9) フライビーンズ だいず 20 赤 でんぶん 1) (しょうゆ(濃) 1 さとう なし 1/6 きれ 緑	ごはん 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) ひじきとえだまめのあえもの キャベツ 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) 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)	げんきっ子こんだて メロンパン 黄 牛乳 赤 高野口小・高野口中・学文路小・清水小 パン 黄 いちごジャム 1ふくら その他の学校 ぶたにくのかわりあげ ぶたにく 55 赤 でんぶん (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 みずな 15 緑 にんじん 10 緑 マッシュルーム 5 緑 えのきたけ 1.7 緑 しめじ 3 緑 (コンソメ 1.8 しょうゆ(淡) 1.4) しお 0.1 こしょう 0.02	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
7	8	9	10
ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのレモンソース とりにく 60 赤 (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) 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 さとう 2) (す 3 しお 0.2) 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)	ごはん 黄 牛乳 赤 さんまのしおやき さんま 1きれ 赤 (しお 0.4) なすびのどろぼ(なすのすみそあえ) なす 25 緑 きゅうり 10 緑 (みそ 2.5 す 1.4) (さとう 1.8) とうがんじる とうがん 30 緑 とうふ 20 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 えのきたけ 6 緑 ねぎ 5 緑 あぶらあげ 6 赤 しお 0.6) (しょうゆ(淡) 4 かつおだし 1.5)	メロンパン 黄 牛乳 赤 応其小・信太小・西部小・西部中 パン 黄 いちごジャム 1ふくら その他の学校 ポトフ にくだんご 40 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 ジャがいも 40 黄 キャベツ 40 緑 いんげん 10 緑 スズキーニ 10 緑 セロリー 5 緑 しめじ 5 緑 (コンソメ 1.6 にんにく 1) (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 ブロッコリー 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)	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
14	15	16	17
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 ジャがいも 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 0.3 さとう 3.5) (しょうゆ(濃) 6.9 さけ 1.3) 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 1.8) ひじきのり 1こ 赤	パン 黄 牛乳 赤 ポークビーンズ ぶたにく 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 ジャがいも 40 黄 だいず 15 赤 レンズまめ 5 赤 マッシュルーム 10 緑 なす 10 緑 (コンソメ 1 トマトピューレ 8) (ケチャップ 10 しお 0.25) (さとう 1.5 こしょう 0.02) コールスローサラダ キャベツ 25 緑 コーン 10 緑 きゅうり 10 緑 (コールスロドレッシング 5) チーズ 1こ 赤	ごはん 黄 牛乳 赤 さんまのオレンジに 1きれ 赤 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 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)	げんりょうパン 黄 牛乳 赤 ちくわのカレーふうみあげ ちくわ 2きれ 赤 てんぷらこ 7 黄 (カレーこ 0.5) れいめん ちゅうかめん 60 黄 ハム 5 赤 きゅうり 20 緑 もやし 20 緑 コーン 10 緑 しいたけ 5 緑 にんじん 5 緑 (さとう 0.3 しょうゆ(濃) 0.5) (れいめんつゆ 1ふくら) お米のムース 1こ 赤黄
21	22	23	24
<p>けい ろう ひ 敬老の日</p> 	<p>こく んん きゅうじつ 国民の休日</p> 	<p>しゅう ぶん ひ 秋分の日</p> 	ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがぶたキムチ ぶたにく 35 赤 ジャがいも 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) キウイフルーツ 1/2 緑
28	29	30	25
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) かんてんサラダ いとかんてん 0.8 赤 きゅうり 10 緑 キャベツ 30 緑 あかたまねぎ 8 緑 (あおじそドレッシング 5) みそしる とうふ 20 赤 たまねぎ 20 緑 あぶらあげ 5 赤 えのきたけ 6 緑 なす 10 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5)	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 1 スープストック 0.5) (スパイス 10 しお 0.2) (こしょう 0.02 さとう 0.2) ケチャップ 6 ジャーマンポテトサラダ ジャがいも 30 黄 きゅうり 10 緑 ハム 5 赤 あかたまねぎ 10 緑 (わふうごまドレッシング 5)	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 ひねどり 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) ピリカラサラダ キャベツ 20 緑 ブロッコリー 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) トウバンジャン 0.1 みつおさつ 50 黄	<p>こん げつ 今月のよてい</p> <p>9月3日(木)・・・げんきっ子こんだて 今月のテーマは『マッシュルーム』です。 おうごしょうがっこう しみずしょうがっこう 9月17日(木)・・・応其小学校、清水小学校のみなさんに よるセレクト給食(デザート)です。 つき み 9月25日(金)・・・お月見こんだて 『お月見だんご』がつかます。 じゅうご や さといちりょうり よてい 十五夜にちなみ“里芋料理”を予定しています。 ことし じゅうご や がつ にち にち 《今年の十五夜は9月27日(日)です。》</p>
653	677	657	710
653	677	657	710
775	600	642	603
582	662	612	798
663	696	663	698
661	740	711	698

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。



料理にチャレンジしよう!

期間が長い夏休みは、いろいろなことに挑戦する絶好の機会です。食事作りのお手伝いや料理にチャレンジしてみませんか?

料理をするときは...

手をきれいに洗う



エプロン・バンダナを身につける

つめは短く切る

ケガやヤケドに気をつける



後片付けまできちんと行う



包丁や火を使うときは、おうちの方と一緒にいきましょう。

食事のマナー

食事のマナーは、自分のためだけでなくみんなと一緒に楽しく気持ちよく食事をするためにあります。マナーをきちんと守って食べましょう。

食事のマナーのポイント

食べ方

◎気をつけてほしい食べ方

- * 食べ物を口に入れたまましゃべらない
- * 人が嫌がる話をしない
- * 食事中に席を立てて歩かない
- * 周りの人とふざけながら食べない
- * 大声で話をしない
- * ガチャガチャ食器の音をたてない
- * くちやくちや音をたてて食べない



食器の持ち方

◎よい持ち方

親ゆびは、わんのへりにかける



糸底の下に、ほかの4本のゆびをそろえておき、わんをささえる

食べる姿勢

◎よい姿勢



手: ちゃわんやわんは、手に持って食べる

からだ: 料理のほうを向く

足: そろえて床につける

背中: 背筋を伸ばし、深くこしかける

ひじ: 机にひじをつかない

十五夜を月見団子でお祝い

9月27日は十五夜です。「中秋の名月」ともいい、天候に恵まれればきれいな満月を見ることができます。十五夜には月見団子や秋のくだものやいも、すすきなどを飾ってお祝いします。



十五夜にかけて、団子の数は15個



別名は「いも名月」。さといもも飾ります。



すすきはお米が実った稲穂を意味しています。



十五夜の和歌を覚えましょう

「月々に月見る月は多けれ
ど月見る月はこの月の月」

クイズ: 「月」は何回出てくるかな?

8回

給食のレシピ紹介

《材料》 4人分

鶏肉	240g	レモン果汁	大さじ1
下塩	少々	砂糖	大さじ1と1/2
味酒	大さじ1	濃口しょうゆ	大さじ1
片栗粉	適量	水	大さじ1
揚げ油	適量		

～鶏肉のレモンソース～

《作り方》

- ① 鶏肉は1口大に切り、酒と塩をかけて下味をつける。
- ② 20分程度漬け込み、片栗粉をまぶして、170～180度の油で揚げる。
- ③ 鍋にタレの調味料を入れて煮立てる。
- ④ ③に揚げた鶏肉を加え、タレとからめてできあがり。

※給食では、若鶏もも肉と若鶏むね肉を半分ずつ使用しています。ご家庭では、鶏ささみを使ってさっぱりとおいしく仕上がります。