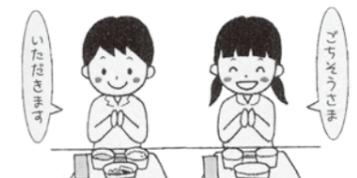


予定献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
てまきずし 牛乳 赤 すしめし 20 赤 ツナ 5 緑 きゅうり 5 緑 (マヨネーズ 5 しお 0.25 たまごやき 2 ぼん てまきのり 13 赤 カヤベツ 10 緑 さとう 0.5 たくあん 1 ぼん ぶたじる ぶたにく 10 赤 こんにゃく 10 黄 だいこん 20 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 11 とうふ 20 赤 さといも 20 黄 にんじん 5 緑 ごぼう 5 緑 かつおだし 1.2 636	ぶんかひ 文化の日 	きのこごはん 黄 牛乳 赤 かやくうどん うどん 60 黄 たまご 20 赤 あぶらあげ 3 赤 ねぎ 5 緑 (みりん 1.4 しょうゆ(淡) 4 でんぶん 1 とりにく 10 赤 かまぼこ 7 赤 しいたけ 0.5 緑 しお 0.2 かつおだし 1.2 だいこんツナサラダ ツナ 10 赤 ブロッコリー 10 緑 (さとう 1.4 す 1.5 しょうゆ(淡) 1.2 しお 0.1 くだもの かき 1/4 緑 みかん 1 緑 紀見小・恋野小・柱本小 紀見東中・橋本中 その他の学校 623	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 しょうゆ(濃) 1.6 オールスパイス 0.03 こしょう 0.02 ほうれんそうサラダ ほうれんそう 20 緑 はくさい 30 緑 (わふうごまドレッシング 3) コーンポタージュスープ ベーコン 5 赤 たまねぎ 45 緑 コーンクリーム 10 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 (ポタージュのもと 9 しお 0.2 にんじん 10 緑 コーン 15 緑 パセリ 0.5 緑 コンソメ 0.5 こしょう 0.02 685	ごはん 黄 牛乳 赤 ほねくのいそべあげ ほねく 1 まい 赤 あおのり 0.3 赤 てんぷらこ 8 黄 ごまあえ もやし 20 緑 こまつな 20 緑 (しょうゆ(濃) 2.2 しゅんぎく 10 緑 ごま 1.8 黄 さとう 0.8 かぼちゃのみそしる かぼちゃ 20 緑 とうふ 20 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2 680
ごはん 黄 牛乳 赤 にくじゃが ぎゅうにく 25 赤 たまねぎ 65 緑 いたここんにゃく 20 黄 (しょうゆ(濃) 8 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 緑 さやいんげん 6 緑 さとう 3.2 ばいにくあえ キャベツ 30 緑 ちくわ 5 赤 (しょうゆ(淡) 0.5 みずな 10 緑 ばいにく 1.8 緑 さとう 0.2 くだもの かき 1/4 緑 みかん 1 緑 橋本小・城山小 紀見北中・隅田中 その他の学校 625	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 1.5 レモンかじゅう 2.2 しょうゆ(濃) 3 でんぶん 0.2 しお 2 こんぶあえ キャベツ 30 緑 しおこんぶ 0.7 赤 きゅうり 10 緑 みそしる だいこん 20 緑 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 11 たまねぎ 20 緑 あぶらあげ 5 赤 ごぼう 5 緑 かつおだし 1.2 687	オレンジパン 黄 牛乳 赤 グラタン 1 黄赤緑 ぐだくさんスープ ひねどりミンチ 15 赤 はくさい 15 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 だいこん 5 緑 (コンソメ 1.2 しょうゆ(淡) 1.2 しお 0.1 あさり 10 赤 ほうれんそう 10 緑 さつまいも 20 黄 きのごミックス 8 緑 おろししょうが 0.5 こしょう 0.02 でんぶん 0.6 りんご 1/4 緑 638	ごはん 黄 牛乳 赤 まぐろのバーベキューソース まぐろ 60 赤 (さけ 1 りんごビューレ 8 さとう 1.5 でんぶん 0.2 しお 0.2 しょうゆ(濃) 3 いちみつうがらし 0.03 かきいりコールスローサラダ キャベツ 30 緑 かき 10 緑 (コールスロードレッシング 5) コンソメスープ ぎゅうミンチ 10 赤 チンゲンサイ 10 緑 しめじ 5 緑 (コンソメ 1 しお 0.2 たまねぎ 20 緑 さつまいも 15 黄 しょうゆ(淡) 1 641	むぎごはん 黄 牛乳 赤 さばのみそに 1 きれ 赤 ゆずあえ はくさい 30 緑 こまつな 15 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 4.6) ブロッコリー 10 緑 こんさいのびりからに ぶたミンチ 20 赤 さやいんげん 7 緑 さといも 20 黄 ごぼう 10 緑 (しょうゆ(濃) 4 さとう 2 しお 1 あぶら 0.5 だいこん 30 緑 にんじん 10 緑 こんにゃく 20 黄 れんこん 8 緑 みりん 2 かつおだし 0.2 いちみつうがらし 0.01 679
くりごはん 牛乳 赤 げんりょうごはん 黄 くり 20 黄 (しお 0.4 さけ 1.6 さけのしおやき さけ 1 きれ 赤 (しお 0.4) かわりあえ はくさい 30 緑 ひじき 1.2 赤 (しょうゆ(濃) 2.5) こまつな 20 緑 かつおぶし 0.6 赤 こうやどうふのたまごとじ こうやどうふ 7 赤 さやいんげん 5 緑 にんじん 10 緑 たけのこ 20 緑 (しょうゆ(淡) 4 しお 0.2 かつおだし 0.8 えび 15 赤 たまねぎ 45 緑 たまご 25 赤 さとう 2.2 しお 1.5 657	パン 黄 牛乳 赤 クラムチャウダー あさり 20 赤 たまねぎ 45 緑 マッシュルーム 7 緑 だいず 10 赤 ぎゅうにゅう 20 赤 (ポタージュのもと 7 しお 0.1 ベーコン 5 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 パセリ 0.7 緑 スキムミルク 2 赤 コンソメ 0.5 こしょう 0.01 ほうれんそうとコーンのサラダ ほうれんそう 15 緑 キャベツ 15 緑 (しょうゆ(淡) 1.8 あぶら 0.8 す 0.9 さとう 0.3 みかん 1 緑 617	ごはん 黄 牛乳 赤 くじらのたつたあげ くじら 60 赤 (おろししょうが 0.8 みりん 1 さけ 2 でんぶん 2.2 しょうゆ(淡) 2.2 だいこんとみずなのじゃこあえ だいこん 30 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (さとう 0.2 みずな 10 緑 ごま 1 黄 しょうゆ(濃) 2 みそしる たまねぎ 20 緑 えのきたけ 6 緑 あぶらあげ 5 赤 わかめ 0.5 赤 (みそ 11 とうふ 25 赤 なす 10 緑 ねぎ 5 緑 かつおだし 1.2 665	げんりょうパン 黄 牛乳 赤 あつあげのちゅうかいため ぶたにく 15 赤 しいたけ 1 緑 たまねぎ 50 緑 はくさい 30 緑 (おろししょうが 1.5 ちゅうかスープ 1.5 しょうゆ(濃) 3 あつあげ 60 赤 たけのこ 20 緑 にんじん 10 緑 さとう 1.8 1/2 酢 1 でんぶん 2 ナムル ブロッコリー 15 緑 だいこん 20 緑 (しょうゆ(濃) 1.8 もやし 20 緑 ごま 1 黄 ごまあぶら 0.5 ヨーグルト 1 赤 666	げんぎっ子こんだて かきとひねどりの牛乳カレーライス くらまいごはん 黄 ひねどり 20 赤 たまねぎ 55 緑 にんじん 15 緑 かき 15 緑 (おろしにんにく 0.7 カレールウ 13 ソース 1.5 しお 0.1 あぶら 0.5 じゃがいも 50 黄 マッシュルーム 7 緑 なす 5 緑 おろししょうが 0.5 カレーコ 0.3 ケチャップ 2 コンソメ 0.5 ゆかりあえ キャベツ 30 緑 ゆかり 0.3 緑 669
きん 3 かん しゃ ひ 勤労感謝の日 心をこめて あいさつをしましょう 	ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのなんばんやき とりにく 1 きれ 赤 (さけ 1 さとう 3 す 3 でんぶん 0.2 しお 0.2 しょうゆ(濃) 3 いちみつうがらし 0.02 じゃがいもとかきのサラダ じゃがいも 30 黄 きゅうり 15 緑 (ねぎごまドレッシング 5) かき 10 緑 とうふスープ とうふ 30 赤 たまねぎ 15 緑 にんじん 5 緑 (コンソメ 1 こしょう 0.02 こまつな 10 緑 はくさい 15 緑 たけのこ 10 緑 しょうゆ(淡) 1 646	パン 黄 牛乳 赤 あきのビーフシチュー ぎゅうにく 20 赤 さつまいも 30 黄 きのごミックス 7 緑 さやいんげん 8 緑 ひよこめ 10 赤 (おろしにんにく 0.5 ソース 1 しお 0.1 こしょう 0.03 ケチャップ 7 なす 10 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 だいこん 20 緑 マッシュルーム 5 緑 ビーフシチュールウ 9 おろししょうが 0.5 コンソメ 0.5 りんごビューレ 5 グリーンサラダ キャベツ 25 緑 (あおじドレッシング 3) ブロッコリー 15 緑 620	ぶたキムチどん 牛乳 赤 おぎごはん 黄 ぶたにく 50 赤 (おろしにんにく 1.5 さけ 1.5 しろねぎ 10 緑 はくさい 30 緑 (ごまあぶら 0.5 さとう 1 さけ 1.5 おろししょうが 1 だいこんとわかめのすのもの わかめ 0.5 赤 ちくわ 5 赤 (しょうゆ(淡) 0.5 さとう 1.2 だいこん 20 緑 す 2.7 しお 0.2 くだもの かき 1/4 緑 みかん 1 緑 隣田小・あやの台小・境原小 三石小・学文路中 その他の学校 610	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 (おろししょうが 0.5 さけ 1.5 (しょうゆ(濃) 1.8 みりん 1 さとう 2.7 でんぶん 1.8 いそかあえ ほうれんそう 10 緑 にんじん 5 緑 (しょうゆ(濃) 1.8 みりん 1.6 キャベツ 25 緑 きざみり 0.4 赤 30 赤 かまぼこ 5 赤 5 赤 しょうゆ(淡) 3 しお 0.3 666
ごはん 黄 牛乳 赤 ぎゅうにくとこのこのやながわふうに ぎゅうにく 20 赤 たまねぎ 50 緑 しめじ 10 緑 さやいんげん 15 緑 しゅんぎく 5 緑 (しょうゆ(濃) 5.2 さけ 1 かつおだし 0.8 にんじん 10 緑 きゅうり 10 緑 (しょうゆ(淡) 1.7 さとう 0.1 いちみつうがらし 0.01 ふかしいも さつまいも 1/4 ぼん 黄 648	<div style="text-align: center;"> <p>今月のよてい</p> <p>11月10日(火)・・・紀見小6年のみなさんは、 “ミニバイキング給食”です。</p> <p>11月16日(月)～20日(金)の1週間は残量調査週間です。</p> <p>11月17日(火)使用の「みかん」は県からいただきます。</p> <p>11月20日(金)・・・げんぎっ子こんだて 今月のテーマは「柿カレー」です。</p> </div>		<div style="text-align: center;"> <p>はしもとし 橋本市でとれた 今月のやさい</p> <p>こまつな 小松菜・ブロッコリー・ほうれ ん草・春菊・大根・なす・かぼ ちゃ・ねぎ・白菜・水菜・さつ まいも・柿・みかんを取り入れ る予定です。</p>  </div>	

感謝の心を持って食べましょう



わたしが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、収穫したり、運んだり、調理したりと、たくさんの方が関わっています。食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

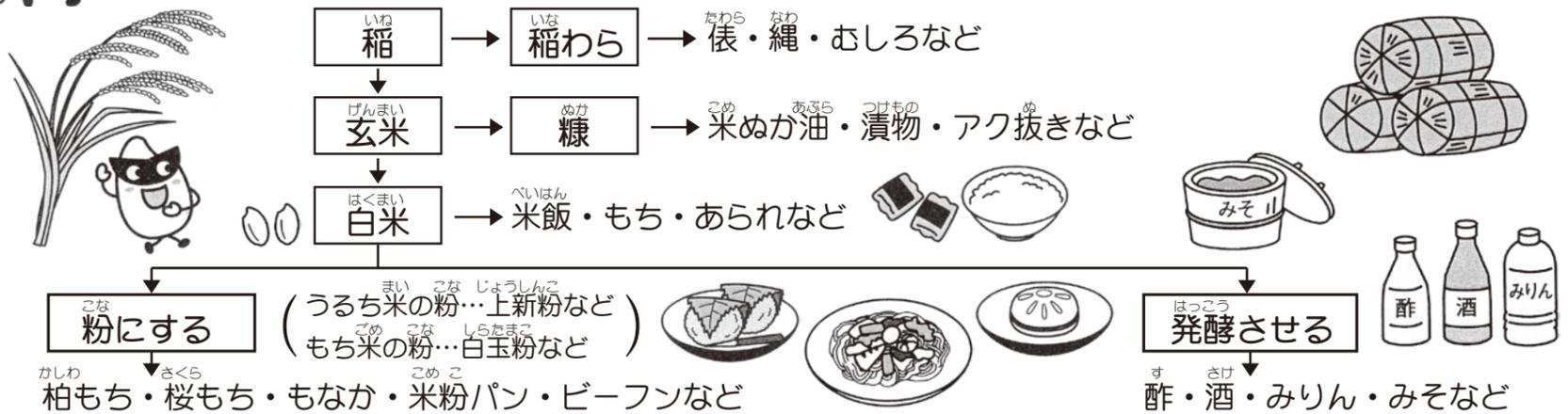
生き物の命をいただくことへの感謝

食事を準備してくれた人への感謝



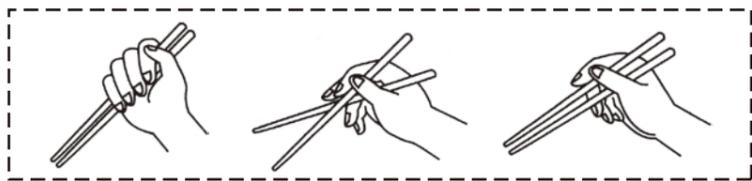
変身するお米

新米の季節です。昔から日本人の暮らしに深く関わってきたお米。炊いてご飯として食べるほか、粉にしたり、発酵させたりして、いろいろな形で食べられてきました。残った稲わらや糠も無駄にすることなく活用します。



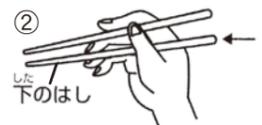
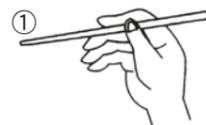
はしを上手に使おう!

こんな持ち方をしている人はいませんか?



はしの持ち方

- ① 上のはしは、えんぴつを持つように親指、人差し指、中指で持つ。
- ② 下のはしは、矢印(←)の方から入れ、親指の付け根と薬指で支える。



- ③ 上のはしを動かして、はし先をひらいたり、とじたりして食べ物をはさむ。



みなさんの食べている様子を見ると、上のような間違ったはしの持ち方をしている人がちらほらいます。上のような持ち方では、うまく食べ物がつかめなかったり、姿勢が悪くなったり、腕が疲れちゃったり…。正しくはしを持って、上手に使えるよう、練習してみましょう。

給食のレシピ紹介

《材料》 4人分

ひね鶏	80g	A	カレールウ	50g
じゃがいも	中2個		カレー粉	小さじ1/2
玉ねぎ	大1個		ウスターソース	小さじ1
人参	1/2本		ケチャップ	大さじ1/2
富有柿(甘柿)	1/4個		コンソメ	2g
マッシュルーム	3個		塩	少々
なす	1/3個		油	適量
にんにく	少々	水	2カップ	
おろし生姜	少々			

※給食ではひね鶏を使用します。ひね鶏を使うと良い出汁がでて、さらにおいしくなりますよ。

～柿とひね鶏のカレーライス～

《作り方》

- ① 柿は、皮をむいて種をとり、短冊に切る。
- ② 玉ねぎはスライスし、人参は乱切り、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。なすはいちょう切りにし、マッシュルームはうすくスライスする。ひね鶏は細かく切る。
- ③ 鍋に油をひき、みじん切りにしたにんにくとおろし生姜を入れて焦がさないように香りがでるまで炒める。
- ④ ひね鶏を加えよく炒め、玉ねぎ、人参、柿の順に加える。
- ⑤ じゃが芋を加え、水を入れて材料に火が通るまで煮る。
- ⑥ Aの調味料を加え、よく混ぜて味をなじませる。
- ⑦ 最後にマッシュルームとなすを加えて火を通す。