

予定献立表

はしもとし 橋本市でとれた 今月のやさい		火 1		水 2		木 3		金 4	
たまねぎ・小松菜・ほうれ ん草・きゅうり・なす・白 菜・キャベツ・ピーマン・ にんにく・水菜・赤たまね ぎ・マッシュルーム・ねぎ を取り入れ る予定です。		きりめいりパン 黄 牛乳 赤 ボイルウインナー 小学校 ロング 1本 赤 中学校 ショート 3本 赤 ケチャップこびくろ 1こ		ごはん 黄 牛乳 赤 はっぼうさい ぶたにく 15 赤 えび 20 赤 たまねぎ 15 緑 たけのこ 10 緑 しいたけ 1 緑 チンゲンサイ 10 緑 (しょうが 2 しょうゆ(淡)1.5 でんぷん 2)		ナン 黄 牛乳 赤 キーマカレー ぎゅうミンチ 25 赤 たまねぎ 90 緑 なす 10 緑 (にんにく 1.5 トマトピューレ10 カレーコ 0.2 カレールウ 12 コンソメ 0.5 しお 0.15)		ごはん 黄 牛乳 赤 ちくわのてりに ちくわ 2きれ 赤 ごま 0.5 黄 (しょうゆ(濃)2.5 さとう 2) みりん 0.3	
601		688		631		659			
7		8		9		10		11	
ツナとたまごの そぼろごはん 牛乳 赤 おぎごはん 黄 ツナ 30 赤 (しょうゆ(淡)3 さとう 3) さけ 1 しょうが 0.5) いりたまご 30 赤 さいいんげん 4 緑		ひつまぶしふう ませごはん 牛乳 赤 ごはん 黄 あなご 40 赤 (さとう 3 みりん 2) (しょうゆ(濃)4) ぎざみのりこびくろ 1こ 赤		こくとうパン 黄 牛乳 赤 やさしいため ぶたにく 30 赤 キャベツ 60 緑 もやし 40 緑 (オリーブオイル 2.5 さけ 1.2 しょうゆ(濃)1.2 あびら 0.6 しお 0.5 こしょう 0.02)		ごはん 黄 牛乳 赤 すきやき ぎゅうにく 25 赤 いとごんにやく 20 黄 はくさい 60 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 5 緑 (しょうゆ(濃)7)		げんりょう わかめごはん 黄赤 牛乳 赤 ひやしうどん うどん 60 黄 あじつけしいたけ15 緑 もやし 15 緑 うどんつゆ 1ふくら	
633		650		617		611		674	
14		15		16		17		18	
ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたにくのかりんあげ ぶたにく 60 赤 (さけ 1.5 しょうが 1.5 しょうゆ(淡)3) かわりあえ こまつな 20 緑 ひじき 1.2 赤 (しょうゆ(濃)2.5) みそしる とうふ 20 赤 しいたけ 0.6 緑 わかめ 0.5 赤 (みそ 11)		パン 黄 牛乳 赤 スパゲティミートソース スパゲティ 50 黄 たまねぎ 40 緑 マッシュルーム 5 緑 (あびら 0.5 ケチャップ 4 しお 0.3) グリーンサラダ キャベツ 20 緑 みずな 10 緑 (わふうごまドレッシング 4) のむヨーグルト 1ほん 赤		ごはん 黄 牛乳 赤 あきさけのしおこうじやき あきさけ 1きれ 赤 (しおこうじ 6) きゅうりのさっぱりあえ きゅうり 20 緑 コーン 5 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 3) かわりきんぴら ぎゅうにく 15 赤 たまねぎ 30 緑 こんにやく 25 黄 グリーンピース 5 緑 (しょうゆ(濃)1 さとう 2.5)		メロンパン 黄 牛乳 赤 小学校:城山・あやの台 中学校:橋本・隅田・紀見北・紀見東・学文路 パン 黄 (そのほかの学校) とりにくのレモンソース とりにく 60 赤 (さけ 1.5 しお 0.2) (レモンかじゅう2.5 さとう 2) ABCマカロニスープ マカロニ 4 黄 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 20 緑 (コンソメ 1.2 しお 0.1)		げんぎっ子こんだて ハヤシライス 牛乳 赤 おぎごはん 黄 ぎゅうにく 25 赤 にんじん 10 緑 さいいんげん 8 緑 (ハヤシルフ 1.2 ソース 1 コンソメ 1 こしょう 0.03 あびら 0.5) たまねぎ 65 緑 マッシュルーム 8 緑 トマト 15 緑 ケチャップ 4 トマトピューレ 4 しお 0.3 にんにく 0.5 あかワイン 1	
670		708		614		671		639	
21		22		23		24		25	
けいろうひ 敬老の日 		こくみんきゅうじつ 国民の休日 		しゅうびんひ 秋分の日 		ごはん 黄 牛乳 赤 さんまのしおやき さんま 1きれ 赤 (しお 0.3) きゅうりとあかたまねぎのこんぶあえ きゅうり 30 緑 しおこんぶ 1 赤 あかたまねぎ 10 緑 すましじる とうふ 25 赤 にんじん 5 緑 ほうれんそう 10 緑 (しょうゆ(淡)3 さとう 1.2)		おつきみこんだて ごはん 黄 牛乳 赤 ちくぜんに とりにく 20 赤 ごぼう 15 緑 たけのこ 15 緑 さいいんげん 5 緑 うずらたまご 15 赤 (さけ 2 さとう 1.5 あびら 0.5) はりはりづけ せんざりだいこん3 緑 (す 2.5 さとう 2) おつきみだんご 2こ 赤黄	
622		626		622		622		676	
28		29		30		今月のよてい		9月18日(金)…げんぎっ子こんだて 今月のテーマは『マッシュルーム』です。 9月25日(金)…お月見献立 お月見団子だけでなく、里芋もお月見に 欠かせない食べ物です。今年のお月見は、 9月27日(日)です。 9月30日(水)…柱本小・橋本小・紀見北中のみなさんは セレクト給食(デザート)です。	
ごはん 黄 牛乳 赤 さばのたつたあげ さば 1きれ 赤 (しょうが 0.3 さけ 1) ばいにくあえ きゅうり 20 緑 あかたまねぎ 20 緑 (さとう 0.2) けんちんじる とうふ 25 赤 さといも 15 黄 ごぼう 5 緑 (しょうゆ(淡)4 しお 0.2) みりん 0.5 あびら 0.5 かつおだし 1.2)		メロンパン 黄 牛乳 赤 小学校:橋本・隅田・恋野・境原・紀見・三石・柱本 パン 黄 (そのほかの学校) タンドリーチキン とりにく 1きれ 赤 (しお 0.5 しょうが 0.5 りんごピューレ2 カレーコ 0.3) かぼちゃのポタージュ ベーコン 5 赤 たまねぎ 40 緑 パセリ 0.5 緑 なまくりム 1.5 赤 (ポタージュのもと8 しお 0.2) コンソメ 0.5 こしょう 0.02) ミニトマト 2こ 緑		むぎごはん 黄 牛乳 赤 マーボーはるさめ はるさめ 20 黄 たまねぎ 65 緑 ねぎ 10 緑 (しょうが 1 はっつようみそ7.5 さとう 1.2 トウモロコシ 0.5 でんぷん 2) ナムル ほうれんそう 15 緑 もやし 25 緑 (しょうゆ(濃)1.8) シークワサーゼリー 1こ 黄					
669		669		717					

三色栄養

黄

熱や力のもとになる食品
(こく類・いも・あびら・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

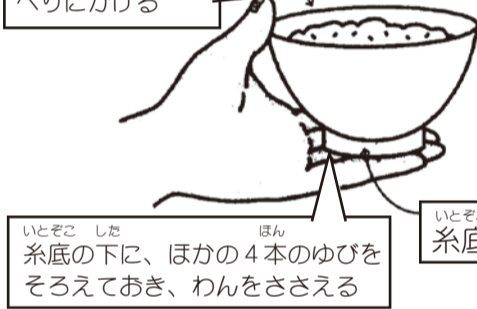
- * 食べ物を口に入れたまましゃべらない
- * 人が嫌がる話をしない
- * 食事中に席を立てて歩かない
- * 周りの人とふざけながら食べない
- * 大声で話をしない
- * ガチャガチャ食器の音をたてない
- * くちやくちや音をたてて食べない



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?

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。

