

平成 29 年 2 月

予定献立表

橋本学校給食センター

TEL 37-2338

FAX 37-5413

はしもとし
橋本市でとれた
こんげつ
今月のやさい

はくさい、ねぎ、にんじん、
きんとき
金時にんじん、みずな、
ほうれん草、こまつな、
マッシュルームを
と
取り入れる
よてい
予定です。



水 1	木 2	金 3
げんきっ子こんだて ごはん 黄 牛乳 赤 いわしのみぞれに すのもの わかめ 0.5 赤 だいこん 20 緑 ちくわ 5 赤 す 2.5 しょうゆ(淡) 0.2 さとう 1.5 しょうゆ(濃) 0.5 みそしる とうふ 30 緑 きんときにんじん3 緑 あぶらあげ 5 赤 じゃがいも 20 黄 こまつな 10 緑 みそ 11 かつおだし 1.2 614	こくとうパン 黄 牛乳 赤 マカロニのクリームに ひねどりミンチ15 赤 マカロニ 12 黄 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 45 緑 きんときにんじん5 緑 マッシュルーム10 緑 こまつな 10 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 クリームシチュール26 しお 0.04 こしょう 0.02 はくさいとちくわのサラダ はくさい 40 緑 ちくわ 5 赤 もやし 15 緑 にんじん 5 緑 (わふうごまドレッシング 4.2) ふくまめ 1ふくら 赤 節約給食その2 まかずに食べてね 681	ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのバーベキューソース とりにく 60 赤 (さけ 1 とうがらし 0.03 さとう 2 しお 0.2 しょうゆ(濃) 2) こんぶあえ キャベツ 35 緑 しおこんぶ 1 赤 コンソメスープ たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 ちくわ 5 赤 しょうゆ(淡) 1.5 コンソメ 1.5 しょうゆ(濃) 1.5 しお 0.1 こしょう 0.02 655
6	7	8
ごはん 黄 牛乳 赤 あつあげとたけのこのちゅうかいだめ ぶたにく 20 赤 あつあげ 60 赤 しいたけ 1 緑 たけのこ 30 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 もやし 30 緑 にら 5 緑 しろねぎ 5 緑 (おろししょうが1 ちゅうかスープ1.5 さとう 2 しょうゆ(濃) 3 オイスター 1 ごまあぶら 1 でんぶん 2) チキンチキンごぼう とりにく(ひね)15 赤 とりにく(わか)15 赤 ごぼう 10 緑 でんぶん (しょうゆ(濃) 2) 2 717	ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのてりやき とりにく 1きれ 赤 (おろししょうが0.5 しょうゆ(濃) 0.8 さけ 2 (しょうゆ(濃) 3 さとう 3 みりん 1 でんぶん 0.25) 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 ダイスチーズ 5 赤 (しょうゆ(淡)2.56 さとう 1.2 す 1.2 ごまあぶら 0.5) みそしる たまねぎ 20 緑 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 わかめ 0.5 緑 ねぎ 5 緑 にんじん 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 664	パン 黄 牛乳 赤 とんこつラーメン ちゅうかめん 30 黄 やきぶた 10 赤 キャベツ 20 緑 もやし 10 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 とうにゅう 15 赤 (とんこつスープ15 とりがらスープ 8 ガーリックパウダー0.2 ちゅうかスープ1.2 こしょう 0.02 さけ 1) あさりややさいのごまドレッシング あさり 15 赤 (しょうゆ(濃) 2 さとう 1 さけ 1 みりん 1 もやし 10 緑 キャベツ 40 緑 ごま 2 黄 (しょうゆ(濃)2.2 す 1 あぶら 1 さとう 1) りんご 1/6きれ 緑 659
9	10	11
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 ニラ 5 緑 いとこんにやく20 黄 (しょうゆ(濃) 5 さとう 1 みりん 2 さけ 3) いそかあえ ほうれんそう 10 緑 はくさい 40 緑 ちくわ 5 赤 きざみのり 0.4 赤 (しょうゆ(濃) 2 みりん 1.8) おこめのムース 1こ 黄 705	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 (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) はくさいのさっぱりサラダ はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 かいそうミックス0.6 赤 (あおじそドレッシング 4.2) すましじる とうふ 30 赤 あぶらあげ 5 赤 しめじ 7 緑 ねぎ 5 緑 (しょうゆ(淡) 3 しお 0.5 かつおだし 1.2) 688	ごはん 黄 牛乳 赤 さけフライ 1きれ 赤 ごまあえ ほうれんそう 20 緑 ごま 1.8 黄 はくさい 30 緑 ちゅうかスープ1.5 (しょうゆ(濃)1.8 さとう 0.8) はるさめスープ とりにく 10 赤 はるさめ 6 黄 にんじん 5 緑 もやし 20 緑 (しょうゆ(淡) 1 ちゅうかスープ1.5 しお 0.2 こしょう 0.02) 651
13	14	15
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 しろねぎ 15 緑 ぜんまい 5 緑 (しょうが 0.6 にんにく 0.6 さとう 2 しょうゆ(濃) 4 あぶら 0.5 さけ 0.5) もやし 20 緑 ほうれんそう 15 緑 にんじん 10 緑 ごま 2 黄 (さとう 2 トウバンジャン0.25 ごまあぶら 1 しょうゆ(濃) 3) いつもよりすくないのできをつけてよそってね! わかめスープ(すくなめ) わかめ 0.7 赤 しめじ 5 緑 はくさい 10 緑 あぶらあげ 3 赤 (ちゅうかスープ1.2 こしょう 0.02 しょうゆ(淡) 2) 664	パン 黄 牛乳 赤 わふうハンバーグきのこソース ハンバーグ 1こ 赤 きのこミックス 4 緑 (しょうゆ(濃)2.25 さとう 1.5 す 0.4 かつおだし 0.1 でんぶん 0.4) はるさめサラダ はるさめ 5 黄 ハム 5 赤 キャベツ 20 緑 もやし 10 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 3 緑 (しょうゆ(淡)2.56 さとう 1.2 す 1.2 ごまあぶら 0.5) チンゲンサイのスープ とりにく 10 赤 チンゲンサイ 10 緑 たまねぎ 20 緑 マッシュルーム 8 緑 だいこん 10 緑 (コンソメ 1.5 しお 0.1 しょうゆ(淡)0.5 こしょう 0.02) 725	わかめごはん 黄 牛乳 赤 かやくうどん うどん 60 黄 とりにく 10 赤 たまご 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) おかかあえ はくさい 25 緑 こまつな 10 緑 もやし 15 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)1.3) 644
16	17	18
パン 黄 牛乳 赤 きのこたっぷりクリームシチュー とりにく 20 赤 にんじん 15 緑 きのこミックス 5 緑 たまねぎ 60 緑 じゃがいも 40 黄 マッシュルーム 7 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 スキムミルク 2 赤 (カルシウム 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) 619	ごはん 黄 牛乳 赤 さけフライ 1きれ 赤 ごまあえ ほうれんそう 20 緑 ごま 1.8 黄 はくさい 30 緑 ちゅうかスープ1.5 (しょうゆ(濃)1.8 さとう 0.8) はるさめスープ とりにく 10 赤 はるさめ 6 黄 にんじん 5 緑 もやし 20 緑 (しょうゆ(淡) 1 ちゅうかスープ1.5 しお 0.2 こしょう 0.02) 651	ごはん 黄 牛乳 赤 とりのからあげ 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) はりはりづけ せんざりだいこん3 緑 きんときにんじん3 緑 (しょうゆ(淡) 2 す 2.8 さとう 2) 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) 675
20	21	22
ごはん 黄 牛乳 赤 ちくわのてりに ちくわ 2きれ 赤 てんぷらこ (ごま 0.3 あぶら しょうゆ(濃)2.5 さとう 2 みりん 0.3) そくせきづけ キャベツ 30 緑 こまつな 10 緑 にんじん 5 緑 す 1 (しょうゆ(淡) 2 しょうゆ(濃) 5 さとう 0.1 いちみつとうがらし0.01) せんざりだいこんのもの せんざりだいこん11 緑 あぶらあげ 7 赤 にんじん 10 緑 とりにく 8 赤 (さとう 2 しょうゆ(濃) 1.5 しょうゆ(淡) 4 かつおだし 1 さけ 1) 680	カレーライス 牛乳 赤 ごはん 黄 ぎゅうにく 15 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 55 緑 にんじん 15 緑 マッシュルーム 5 緑 (カレールウ 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 にんにく 0.7 しょうが 0.5 あぶら 0.5) フルーツヨーグルト ミックスフルーツ50 緑 パナナ 20 緑 (みかん・もも・パイナップル) ヨーグルト 10 赤 707	パン 黄 牛乳 赤 とうふとえびのチゲ えび 20 赤 あさり 15 赤 いか 10 赤 ねぎ 5 緑 とうふ 30 赤 にら 5 緑 だいこん 40 緑 こんにやく 20 黄 ごま 1 黄 (みそ 7 コチュジャン 1 みりん 1.2 トウバンジャン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) はくさいとくきわかめのゆずあえ はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 くきわかめ 0.6 赤 ゆずかじゅう0.01 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 4.6) キャンディチーズ 小1こ 赤 中2こ 赤 621
23	24	25
ごはん 黄 牛乳 赤 こうやどうふのたまごとじ こうやどうふ 7 赤 えび 15 赤 さやいんげん 7 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 たまご 25 赤 たけのこ 10 緑 (しょうゆ(淡) 4 さとう 2 しお 0.2 さけ 1.5 かつおだし 0.8) ひじきとだいずのおかかあえ キャベツ 30 緑 だいず 10 赤 ひじき 1.2 赤 かつおぶし 0.8 赤 (しょうゆ(濃)2.2 さとう 0.8) ミニフィッシュ 1ふくら 赤 637	ごはん 黄 牛乳 赤 とりのからあげ 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) はりはりづけ せんざりだいこん3 緑 きんときにんじん3 緑 (しょうゆ(淡) 2 す 2.8 さとう 2) 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) 675	ごはん 黄 牛乳 赤 とろろごはん 黄 むぎごはん 黄 とろろミンチ 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) かきたまじる たまご 30 赤 とうふ 20 赤 かまぼこ 5 赤 ねぎ 5 緑 えのきたけ 5 緑 (しょうゆ(淡) 4 でんぶん 0.8 しお 0.2 かつおだし 1.2) きよみオレンジ 1/4きれ 緑 680
27	28	29
とろろごはん 黄 牛乳 赤 むぎごはん 黄 とろろミンチ 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) かきたまじる たまご 30 赤 とうふ 20 赤 かまぼこ 5 赤 ねぎ 5 緑 えのきたけ 5 緑 (しょうゆ(淡) 4 でんぶん 0.8 しお 0.2 かつおだし 1.2) きよみオレンジ 1/4きれ 緑 680	パン 黄 牛乳 赤 ミンチかつ 1こ 赤 ボイルやさい ほうれんそう 10 緑 キャベツ 35 緑 ソースこびくろ 1ふくら コーンポタージュスープ ぶたミンチ 5 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 コーン 15 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 こしょう 0.02 コンソメ 0.5) 684	2月1日(水)…げんきっ子こんだて 今月のテーマは「節約」です。 (2月3日の節約に先がけて) 2月3日(金)…あやの台小学校6年生のみなさんは 「ミニバイキング」です。 2月17日(金)…恋野小学校6年生のみなさんは 「ミニバイキング」です。 2月24日(金)…隅田小学校6年生のみなさんは 「ミニバイキング」です。

今月のよてい

2月1日(水)…げんきっ子こんだて
今月のテーマは「節約」です。
(2月3日の節約に先がけて)
2月3日(金)…あやの台小学校6年生のみなさんは
「ミニバイキング」です。
2月17日(金)…恋野小学校6年生のみなさんは
「ミニバイキング」です。
2月24日(金)…隅田小学校6年生のみなさんは
「ミニバイキング」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・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。

給食でも大人気『とり肉のおはなし』



「とり肉」からいろいろ♪

「とり肉」は、食べる部位によって味や食感もちがうのでそれぞれの持ちようを生かして、料理に使っています。

つばさの筋肉。1羽から2つしかとれない。脂肪がほとんどなく、あっさりしている。やわらかい。「サラダ」や「あげ物」によく使われる。



身は少ないが、脂肪がほとんどつきコクがある。「鍋」や「煮物」によく使われる。

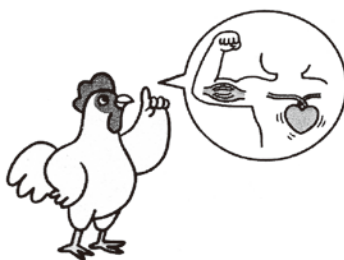


脂肪がのっけていてコクがある。「あげ物」や「煮物」、「焼き物」によく使われる。



淡白で高たんぱくな「とり肉」とは!?

鶏肉には、たんぱく質が多く含まれています。血や筋肉、内臓など体をつくってくれるはたらきや、免疫力を高める効果があります。皮を取り除くと、低脂肪でカロリーが低くなります。なかでも、「ささみ」には脂肪がほとんどなく、淡白で高たんぱく、ヘルシーな食材の1つです。



また、鶏肉には肉類の中でもビタミンAが多く含まれています。目のはたらきを助けたり、皮ふや粘膜を健康に保つはたらきがあり、肌荒れ予防や免疫力アップにも効果的です。冬の乾燥による肌荒れや、かぜをひきやすい寒い季節には、もってこいの食材です。水炊きなどは体も温まっていますね。



— 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4年分をグラフにしました。今回は、ご飯・カレー・牛乳・煮物・汁物・あえ物の残食率の変化を調べてみました。◎毎年残量が多いあえ物・煮物は、H25年度から比べてみると少しずつ減ってきています。各校での給食指導の成果があらわれてきたように感じられます。しかし、まだまだ残量が少ないとは言えません。

◎汁物の残量は小・中学校ともに横ばいの傾向にあります。お汁には食材のうま味や栄養素が溶け出しています。水分補給にもなるので残さないように心がけてください。

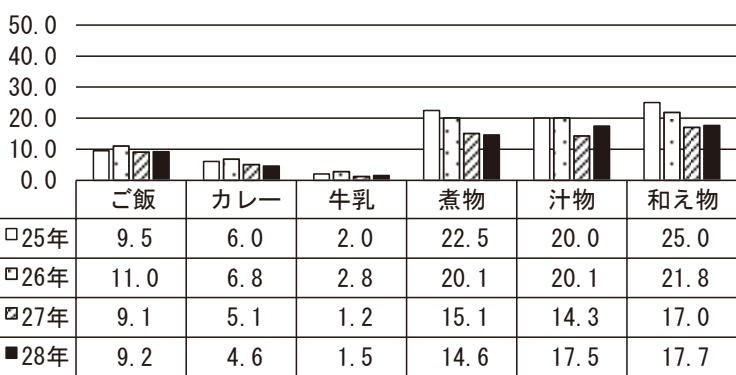
◎主食のご飯、カレーに関しては、小・中学校ともによく食べられていました。主食はエネルギー源です。引き続きしっかり食べましょう。

◎牛乳に関しては、小学校の残量はほとんどありませんでした。中学校においても残量は減っている傾向にあります。しかし、小学生と比べると中学生は**4倍以上**残っている状況です。牛乳に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。残さず飲みましょう。

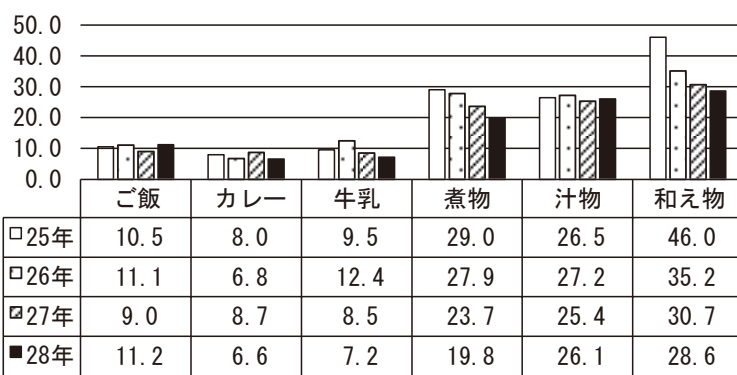
今回の調査では、H25年度から見ると全体的に残量が減少している傾向にあることがわかりました。引き続き、学校・教室での給食指導をよろしくお願いいたします。児童・生徒のみなさんはこれからも食べることを大切に考えてください。これらの結果をもとに今後も献立作成・調理の工夫を重ねていきたいと思っています。



小学校(料理別の残食率の変化)



中学校(料理別の残食率の変化)



給食のレシピ紹介

《材料》 《4人分》

- A 豚肉 220g
濃口しょうゆ 大さじ1/2
酒 小さじ1
おろし生姜 大さじ1
片栗粉 適量
- B 濃口しょうゆ 大さじ1/2
砂糖 小さじ1強
みりん 小さじ1
りんごピューレ 大さじ1/2

～ ぶたにくのバーベキューソース ～

《作り方》

- 豚肉は角切りにする。Aの調味料で下味をつけ20分程度漬け込む。
- 下味をつけた豚肉に片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げる。
- 鍋にBの調味料を入れて煮立てる。
- ③に揚げた豚肉を加えて、からめれば出来上がり。

※今回のレシピは豚肉で紹介していますが、鶏肉でもおいしくできますよ。

