

げんきっ子こんだて

給食を通して、みなさんに自分のことを考えて食事ができるようになってほしいと願い、毎月のテーマを決めて、食べ物のことや栄養のことを、給食でお知らせしています。

今月の予定

4月19日(水)・・・
げんきっ子こんだて
今月のテーマは『春野菜』です。

橋本市でとれた今月のやさい

だいこん・ほうれんそう
ねぎ・たまねぎ・きゅうり
を取り入れる
予定です。



恋野マッシュルーム

橋本市恋野地区で生産されているマッシュルームです。室内の温度を一定に保たれたところで生産されているため、1年とおし給食に使用します。

スプーンマークの日はスプーンがつきます

信太味噌の紹介

橋本市給食センターで使用する味噌は、一部の料理を除き、橋本市内信太地区、橋本農産加工グループのみなさんが作った味噌を使用します。

月 10	火 11	水 12	木 13	曜日 14 日付
ごはん 黄 牛乳 赤 さわらのしおやき 献立名 さわら 1きれ 赤 (しお 0.4) 三色栄養なかまわけ すのもの きゅうり 20 緑 わかめ 1 赤 ちりめんじゃこ 5 赤 (しょうゆ(濃)0.45 す 4.5) (さとう 2.3 しお 0.3) ぶたじる 使用材料 ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 こんにゃく 10 黄 さといも 20 黄 だいこん 20 緑 ごぼう 5 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) 1人あたりの使用量(小学校中学年の分量です。) 644	げんりょうパン 黄 牛乳 赤 いつもよりすこし小さいパンです。 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 グリンピース 5 緑 マッシュルーム 5 緑 おろしにんにく0.5 緑 (オリーブあびら0.5 ケチャップ 6) (スパイソールソース10 スープストック0.5) (しお 0.2 さとう 0.2) (こしょう 0.02) ピーナッツあえ キャベツ 20 緑 もやし 15 緑 ほうれんそう 20 緑 さとう 1) (ピーナッツあえのち4 (しょうゆ(濃)1) (しょうゆ(淡)1) いちご 2つ 緑 829	ちらしずし 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 てんぷらこ 6) はくさいとなのはなのこんぶあえ はくさい 40 緑 なのはな 10 緑 しおこんぶ 2 赤 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 ぶ 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) 汁物は、食缶の底に具が沈んでいます。底からすくいあげるようにもりつけましょう。 683	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのパリパリやき とりにく 60 赤 しお 0.2) (おろしにんにく<1 (こしょう 0.02) ブロッコリーとキャベツのサラダ ブロッコリー 15 緑 キャベツ 20 緑 コーン 5 緑 (わふうごまドレッシング 4.2) クリームスープ ベーコン 5 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 しめじ 10 緑 ジャがいも 20 黄 マッシュルーム 5 緑 パセリ 0.5 緑 きゅうりにゅう 20 赤 (カレー-ブのもと9 しお 0.1) (スープストック1 こしょう 0.02) 664	むぎごはん 黄 牛乳 赤 はっぼうさい ぶたにく 20 赤 うずらたまご 20 赤 えび 20 赤 いが 20 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 60 緑 たけのこ 10 緑 しいたけ 1 緑 もやし 20 緑 にんじん 15 緑 しょうが 2 緑 (ちゅうかスープ2.8 てんぷら 2) むしシューマイ 22 赤黄緑 (す 1.7 しょうゆ(淡) 2.7) (さとう 1) ふりかけ 13くろ 1食あたりのエネルギー(kcal) 750
カレーライス 牛乳 赤 ごはん 黄 ぎゅうにく 35 赤 ジャがいも 50 黄 たまねぎ 65 緑 にんじん 15 緑 いんげん 5 緑 ひよこまめ 5 赤 (おろしにんにく<0.5 しょうが 0.5) (カレールー 13 カレーこ 0.25) (スープストック0.5 ケチャップ 3) (しお 0.13 ソース 0.75) フルーツヨーグルト ミックスフルーツ50 緑 ヨーグルト 20 赤 パナナ 10 緑 755	ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたにくのみそだれ ぶたにく 60 赤 てんぷら 20 赤 (しお 0.2 さけ 1.5) (はちようみそ5 さとう 2.5) (みりん 3) じゃこサラダ だいこん 20 緑 ブロッコリー 15 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (さとう 2.5 しょうゆ(淡) 2.5) (す 3.3) わかたけじる たけのこ 10 緑 わかめ 0.5 赤 あぶらあげ 5 赤 かまぼこ 5 赤 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5 だしこんぶ 0.8) (しょうゆ(淡)5.5 さけ 1) (しお 0.15) 721	げんきっ子こんだて パン 黄 牛乳 赤 ハンバーグのトマトソース ハンバーグ 12 赤 たまねぎ 10 緑 ダイストマト 15 緑 おろしにんにく0.3 緑 (コンソメ 0.8 オリーブあびら0.8) (しお 0.1) アスパラガスと春キャベツのサラダ アスパラガス 20 緑 はるキャベツ 25 緑 コーン 5 緑 ツナ 10 赤 (たまごをつかっているマヨネーズ 1ふくら) チンゲンサイのスープ ぶたにく 15 赤 チンゲンサイ 20 緑 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 (しょうゆ(淡)6 さけ 1) (ごまあびら 0.2 ちゅうかスープ0.8) (とりがらすープ2.7 てんぷら 1.6) 721	ごはん 黄 牛乳 赤 あげししゃも ししゃも 小2び 赤 てんぷら 中3び 赤 いそかあえ こまつな 10 緑 はるキャベツ 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 2) みそしる とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 わかめ 0.5 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) 664	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 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) かいそうサラダ かいそうミックス1 赤 きゅうり 10 緑 コーン 10 緑 たまねぎ 5 緑 (あおじそドレッシング 4.5) さくらもち 12 黄赤 618
ごはん 黄 牛乳 赤 マーボーあつあげ あつあげ 60 赤 ぶたミンチ 20 赤 にんじん 15 緑 しいたけ 1 緑 たまねぎ 60 緑 ねぎ 10 緑 しょうが 0.5 緑 おろしにんにく<0.5 緑 (あぶら 0.5 さけ 1) (みりん 0.4 しょうゆ(濃) 4) (さとう 2 はちようみそ6.5 トウモロコシ 0.02 ちゅうかスープ 1) (てんぷら 2) ちゅうかサラダ はるさめ 3 黄 ささみ 5 赤 キャベツ 25 緑 もやし 10 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 10 緑 ごま 2 黄 (さとう 2 しょうゆ(濃) 5) (す 2 ごまあびら 1) 713	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのからあげ とりにく 70 赤 てんぷら 5 赤 (おろしにんにく<0.5 しょうゆ(濃) 5) (さけ 1.5) ほうれんそうサラダ ハム 3 赤 ほうれんそう 25 緑 もやし 15 緑 にんじん 5 緑 (しょうゆ(濃)2 さとう 0.6) (す 0.6 あぶら 0.8) かわりコンソメスープ とうふ 20 赤 ちくわ 5 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 25 緑 ねぎ 5 緑 (コンソメ 1.7 しょうゆ(淡) 1.4) (しお 0.1 こしょう 0.02) 698	ごはん 黄 牛乳 赤 さばのしょうがに 1きれ 赤 おひたし はくさい 40 緑 ほうれんそう 20 緑 しめじ 10 緑 かつおぶし 0.5 赤 (しょうゆ(濃)2.2 さとう 0.8) けんちんじる とうふ 20 赤 こんにゃく 10 黄 さといも 20 黄 にんじん 5 緑 ごぼう 8 緑 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5 みりん 1.5) (しょうゆ(淡)5 しお 0.4) 605	チーズパン 黄 牛乳 赤 ビーフシチュー ぎゅうにく 30 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 60 緑 ジャがいも 50 黄 マッシュルーム 5 緑 グリンピース 5 緑 (ビーフシチューのもと9 デミグラスソース3) (スープストック1 しお 0.1) (こしょう 0.02 おろしにんにく<0.5) ボイルやさい キャベツ 30 緑 にんじん 10 緑 きゅうり 10 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 5) オレンジ 1/4きれ 緑 690	おやこどんぶり 牛乳 赤 むぎごはん 黄 とりにく 40 赤 かまぼこ 5 赤 たまご 40 赤 しいたけ 0.5 緑 たまねぎ 60 緑 ねぎ 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) ちくわのみそドレッシングあえ ちくわ 5 赤 しょうゆ(淡)0.25) (さとう 0.25) (しょうゆ(濃)0.25) (キャベツ 25 緑 きゅうり 8 緑) (しょうが 0.7 緑) (みそ 4 さとう 3) (す 3) 663

* 学校給食の内容 *

1週目、3週目が、週3回(月・水・金) 2週目、4週目が、週4回(水曜以外) 米飯給食を実施しています。食物せんいをとることを目的に麦ご飯を取り入れたり、他にわかめご飯や、ゆかりご飯などの変わりご飯の日があります。
毎日1パックつきます。1パック200ccで市販牛乳と同じ内容のものです。
牛乳 発育期の子どもは血や肉、骨格を作る大切なたんぱく質やカルシウム源です。

1週目と3週目が週2回(火・木) 2週目と4週目が、週1回(水曜)パン給食を実施しています。無漂白の小麦粉を用い、ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト等をこねて作ってあります。コッペパンの他に、黒糖パンや柿パンなどがあります。
煮物、揚げ物、汁物、炒め物などを組み合わせ、定められた栄養量に基づいた献立です。子どもの好む食品ばかりでなく、苦手とされる食品も適時に取り入れています。
おかず 衛生面にも十分配慮した献立となっています。

三色栄養

食べものは、いろいろな栄養素を含んでおり、はたらきによって黄・赤・緑の3つのなかまに分けられます。黄・赤・緑のなかまを組み合わせる食べ方が大切です。

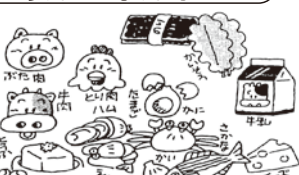
給食には毎日、黄・赤・緑のなかまが入っています。

きいろのなかま



• 糖質や脂肪を多く含んでいます。からだを動かす力のもとになります。

あかのなかま



• たんぱく質やカルシウムをたくさん含んでいます。血や筋肉・骨となり、からだをつくりまします。

みどりのなかま



• ビタミン・ミネラルをたくさん含んでいます。からだの調子をよくし、病気をしないようにします。

★献立表の数量は、小学校中学年の1人当りの分量で単位はgです。

★小学校低学年は中学年の分量の10%減

★小学校高学年は中学年の分量の10%増

★中学生は小学校中学年の分量の20%増

★材料購入の都合により献立を変更することがあります。

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)

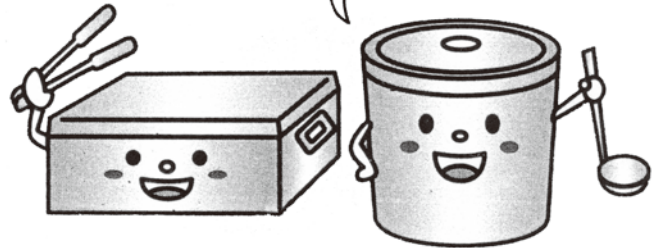
入学・進級 おめでとうございます!



ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんとする習慣をつけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。1年間よろしくお願ひいたします。

おいしい給食をお届けします

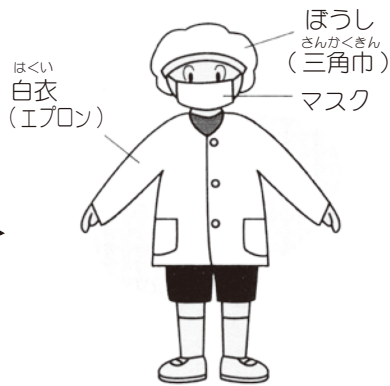


給食時間のすごし方

給食当番の人

○身じたくを整える

- * 髪の毛が出ていませんか?
- * 爪はのびていませんか?
- * 下痢をしていませんか?



○食器や食缶を協力して運ぶ

熱いもの、重いものは2人で持ちましょう



❗ 床に直接、食器や食缶を置かないで

当番以外の人

○窓を開けて空気を入れ替え、ごみを拾う



○机の上をきれいに片付け、グループなどを作る



○給食を受け取ったら、席で静かに待つ



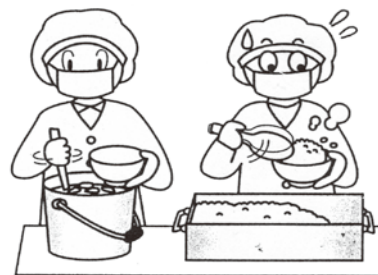
安全や衛生に気をつけて、協力して準備をしましょう。

全員

○せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふく



○1人分ずつ丁寧に盛り付ける



汁物は底からよくかき混ぜて盛りましょう

❗ 多過ぎたり少な過ぎたりしないように

❗ 給食を受け取る前に手を洗い、手を洗ったら、出歩いたり、あちこちさわったりしないこと

給食のレシピ紹介

～若竹汁～



《作り方》

- 《材料》 《4人分》
- たけのこ (ゆで) 小1本
 - カットわかめ 2g
 - 油揚げ 1枚
 - かまぼこ 1/10本
 - ねぎ 1/2本

- かつおだし 小さじ2
- だしこんぶ 3g
- だし汁 3カップ
- 淡口しょうゆ 大さじ1強
- 酒 小さじ1
- 塩 少々

- たけのこは短冊切り、かまぼこは半月切り、ねぎは小口切りにする。油揚げは短冊切りにして油抜きをする。
- だし昆布とかつおだしでだし汁を取る。
- だし汁に油揚げ、調味料を加えて煮る。
- たけのこ、かまぼこ、わかめ、ねぎの順に加えてさっと煮る。

※若竹汁は、春先の新わかめとたけのこを使ったすまし汁です。「若」は「わかめ」で、「竹」は「たけのこ」のことです。わかめとたけのこは古くから相性がよいと言われていて、春の香りとどけてくれます。