

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
ごはん 黄 牛乳 赤 さけのマヨネーズやき さけ 1きれ 赤 (しお 0.2 こしょう 0.02 しるワイン 1 にんにく 0.4 パジル 0.2 マヨネーズ 10 しょうゆ(淡)0.4) くきわかめとえだまめのあえもの キャベツ 20 緑 えだまめ 15 赤 くきわかめ 1.2 緑 かつおぶし 1 赤 (しょうゆ(濃)2 さとう 0.8) みそしる とうふ 20 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 なす 10 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) 685	げんりょうパン 黄 牛乳 赤 カレーうどん うどん 60 黄 たまねぎ 30 緑 ぎゅうにく 30 赤 にんじん 10 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 しょうが 0.5 緑 (かつおだし 1.2 コンソメ 0.5 カレールウ 9 しょうゆ(濃) 1 カレーこ 0.1 しお 0.2 みりん 1) アスパラとブロッコリーのサラダ アスパラガス 20 緑 ブロッコリー 20 緑 コーン 5 緑 (ちゅうかドレッシング 4.5) チーズ 1こ 赤 640	けんぼうきねんひ 憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 
ごはん 黄 牛乳 赤 あつあげとたけのこのちゅうかいため ぶたにく 20 赤 あつあげ 60 赤 しいたけ 0.5 緑 たけのこ 30 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 もやし 20 緑 にら 5 緑 しるねぎ 5 緑 (しょうが 1 ちゅうかスープ1.5 さとう 2 しょうゆ(濃) 3 オイスターソース1 ごまあぶら 1 でんぶん 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) 685	ぎゅうどん 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうにく 50 赤 いとこんにゃく<20 黄 しいたけ 0.5 緑 たまねぎ 50 緑 かまぼこ 8 赤 ねぎ 10 緑 (かつおだし 0.3 しょうゆ(濃) 9.7 さとう 4 さけ 1.3) ゆずみそあえ こまつな 40 緑 にんじん 5 緑 あぶらあげ 10 赤 (みそ 3 ゆずかじゅう 0.1 さとう 2.2 す 1.5) プチたいやき 1こ 黄赤 741	げんきつ子こんだて パン 黄 牛乳 赤 ひねどりのトマトに ひねどり 30 赤 ビーマン 5 緑 にんじん 10 緑 なす 10 緑 たまねぎ 50 緑 タイストマト 10 緑 マッシュルーム 5 緑 ジャがいも 30 黄 だいず 10 赤 レンズまめ 5 赤 スズキーニ 5 緑 (トマトケチャップ5 さとう 1.5 トマトピューレ4 ウスターソース2 りんごピューレ1.8 コンソメ 1.8 しお 0.2 こしょう 0.02 にんにく 0.5) アーモンドあえ キャベツ 35 緑 にんじん 10 緑 ほうれんそう 15 緑 アーモンド 2 黄 (しょうゆ(濃)3.5 さとう 1 みりん 0.5) 636	ごはん 黄 牛乳 赤 しんじゃがのうまに 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 さやいんげん 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) そくせきづけ はくさい 30 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 5 緑 す 1 (しょうゆ(淡)1.7 さとう 0.1) なっとう 1こ 赤 650	たけのこのごはん 黄 牛乳 赤 ごはん 黄 たけのこ 30 緑 あぶらあげ 8 赤 (わふうだしのもと0.6 さけ 1 しょうゆ(濃)6) こあじのからあげ 45 赤 かいそうサラダ かいそうミックス1 赤 きゅうり 10 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 (ねぎごまドレッシング5) なめこじる なめこ 5 緑 とうふ 20 赤 だいこん 20 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 なす 10 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) 666
ごはん 黄 牛乳 赤 とふのこのにもの ぶたミンチ 10 赤 ぎゅうミンチ 10 赤 あぶらあげ 6 赤 にんじん 15 緑 はくさい 45 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 6 緑 とふのこ 10 赤 (かつおだし 0.6 しょうゆ(濃) 6.3 さとう 2.6 みりん 1.5 さけ 1.5) 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 1 赤 (しょうゆ(濃)2 さとう 0.8) うめぼし 1こ 緑 645	くるみパン 黄 牛乳 赤 ミンチかつ 1こ 赤 ソースこびくろ 1ひくろ ボイルやさい キャベツ 35 緑 にんじん 5 緑 マカロニのクリームに とりにく 20 赤 マカロニ 10 黄 ジャがいも 30 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 5 緑 コーン 5 緑 グリンピース 3 緑 マッシュルーム 5 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 なまクリーム 3 赤 (クリームチーズの 1 しお 0.2 こしょう 0.02) 777	ごはん 黄 牛乳 赤 いわしのしょうがに 1きれ 赤 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) せんぎりだいこんのいりに ぶたにく 20 赤 あぶらあげ 5 赤 にんじん 10 緑 せんぎりだいこん11 緑 いんげん 10 緑 こうやどうふ 3 赤 (かつおだし 1.5 しょうゆ(濃) 6 さとう 3 さけ 1 しお 0.1) 674	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのスパイシーやき とりにく 60 赤 (にんにく 0.5 オールスパイス0.03 しょうゆ(濃)1.8 こしょう 0.02 しお 0.2) ポテトサラダ ジャがいも 40 黄 きゅうり 5 緑 チキンハム 5 赤 たまねぎ 5 緑 (マヨネーズ 6 す 0.4 しお 0.1 さとう 0.3) コンソメスープ ベーコン 10 赤 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 30 緑 マッシュルーム 5 緑 スズキーニ 10 緑 (コンソメ 1.7 しょうゆ(淡) 1.4 しお 0.1 こしょう 0.02) 681	ハヤシライス 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうにく 20 赤 にんじん 20 緑 たまねぎ 60 緑 マッシュルーム10 緑 ビーマン 5 緑 にんにく 0.5 緑 (ハヤシルウ 10 スープストック0.5 しるワイン 1 リンゴピューレ 1 ケチャップ 2.6 ソース 1 しお 0.4 こしょう 0.02) カラフルスパサラダ 赤ピーマン 5 緑 ブロッコリー 15 緑 黄ピーマン 5 緑 スパゲティ 8 黄 (あおじドレッシング5) 669
ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのゆずみそかけ とりにく 60 赤 (みそ 4.1 ゆずかじゅう0.07 さけ 2.9 さとう 2.2 みりん 0.8 しお 0.15) はくさいとほうれんそうのサラダ ほうれんそう 10 緑 はくさい 40 緑 ちくわ 5 赤 (わふうごまドレッシング 4.5) しんたまねぎのみそしる とうふ 20 赤 たまねぎ 20 緑 あぶらあげ 5 赤 えのきたけ 5 緑 ねぎ 5 緑 わかめ 0.5 赤 (みそ 12 かつおだし 1.5) 666	ごはん 黄 牛乳 赤 かみなりどうふ とうふ 40 赤 ぶたミンチ 20 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 しいたけ 0.8 緑 ごぼう 10 緑 ねぎ 5 緑 こんにゃく 20 黄 だいこん 20 緑 しょうが 0.5 緑 (みりん 1 さとう 2 ごまあぶら 0.5 しょうゆ(濃) 4.2 ちゅうかスープ0.5 でんぶん 1) じゃこサラダ だいこん 25 緑 きゅうり 10 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) あまなつみかん 1/4 きれ 緑 612	よもぎパン 黄 牛乳 赤 クラムチャウダー ベーコン 15 赤 あさり 10 赤 たまねぎ 60 緑 しめじ 5 緑 ジャがいも 50 黄 アスパラガス 10 緑 マッシュルーム 5 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 スキムミルク 2 赤 こなチーズ 1 赤 (クリームチーズの7 スープストック0.5 しお 0.2 こしょう 0.02) 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 1) 国産やさいゼリー 1こ 緑 676	ごはん 黄 牛乳 赤 ちくわのいそべあげ ちくわ 2きれ 赤 (あおりのり 2 てんぷらこ 6) おひたし はくさい 40 緑 こまつな 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) はるさめスープ ぶたにく 10 赤 はるさめ 5 黄 しいたけ 1 緑 チンゲンサイ 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) 697	パエリア 牛乳 赤 サフランライス 黄 オリーブあぶら1.7 黄 ベーコン 15 赤 いか 20 赤 えび 20 赤 あさり 20 赤 黄ピーマン 8 緑 赤ピーマン 8 緑 さやいんげん 8 緑 たまねぎ 30 緑 にんにく 0.5 緑 (オリーブあぶら0.5 こしょう 0.02 しお 0.04) スペインふうオムレツ 1きれ 黄赤緑 きゅうりのさっぱりサラダ きゅうり 25 緑 コーン 5 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 (ちゅうかドレッシング5) 680
まめごはん 牛乳 赤 ごはん 黄 うすいえんどろ 8 緑 (しお 0.75) あじのしおやき あじ 1きれ 赤 (しお 0.4) にんじんシリシリ ささみ 15 赤 にんじん 25 緑 ごま 2 黄 (さとう 1 しお 0.4 レモンがじゅう1) もずくとえびだんごのすましじる もずく 10 赤 とうふ 20 赤 えびだんご 30 赤 ねぎ 5 緑 かまぼこ 5 赤 (かつおだし 1.5 しお 0.4 しょうゆ(淡)4 だしこんぶ 0.8) 659	パン 黄 牛乳 赤 ぶたにくのカレーあげ ぶたにく 55 赤 でんぶん 1 (おろししょうが0.5 さけ 1 しょうゆ(濃)2 カレーこ 0.4) キャベツとコーンのサラダ キャベツ 30 緑 コーン 10 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 4.5) レタスとベーコンのスープに ベーコン 15 赤 レタス 20 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 ジャがいも 40 黄 (しょうゆ(淡)2 コンソメ 1 こしょう 0.01) 647	ごはん 黄 牛乳 赤 ハンバーグのわふうきのソース ハンバーグ 1こ 赤 きのこミックス 4 緑 (しょうゆ(濃)2 さとう 1.5 す 0.37 かつおだし 0.05 でんぶん 0.3) なすびのどろぼ なす 25 緑 きゅうり 10 緑 (みそ 2.5 す 1.4 さとう 1.8) けんちんじる とうふ 18 赤 こんにゃく 10 黄 さといも 20 黄 たまねぎ 15 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 5 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) 632	今月のよてい 5月10日(水)… げんきつ子 こんだて 今月のテーマは 『ひねどり』 です。 	はしもとし 橋本市でとれる 今月のやさい たまねぎ・なす・ スズキーニ・ねぎ・ こまつな・きゅうり・ にんにく・うすいえんど うを取り入れる 予定です。 

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。

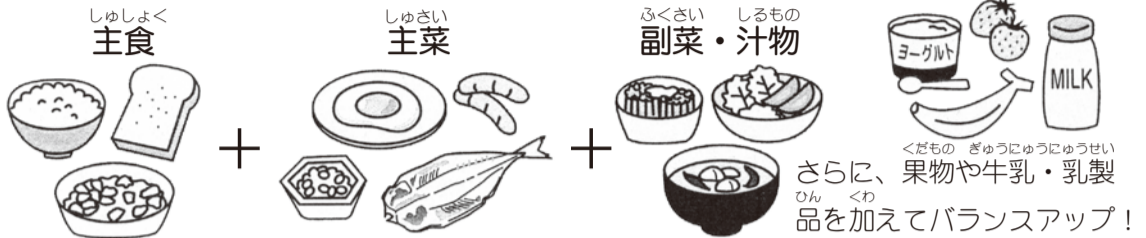
1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。この時期は「5月病」という言葉があるように、新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。

朝ごはんの効果

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはん



食べ物の働きを知ろう!

黄

体の熱や力のもとになる「炭水化物」や「脂質」がふくまれています。

緑

体の調子をととのえ、病気をふせぐ「ビタミン」がふくまれています。



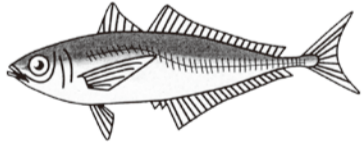
赤

体(肉や血、骨、歯など)をつくるもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」がふくまれています。



給食には、3つのグループの食べ物がバランスよく入っています。

アジ



日本で昔からよく食べられている魚の一つにアジがあります。一般的に「マアジ」のことをさしますが、「ムロアジ」「シマアジ」「メアジ」など、種類の多い魚です。アジ類は、体の側面中央にある「セイゴ」と呼ばれるトゲ状の硬いウロコが特徴で、包丁で取り除いてから調理します。「アジ」の名は「味」が良いことからついたという説もあり、新鮮なものは刺身やたたきにするとおいしく、煮つけ、塩焼き、から揚げ、フライなど、料理のバリエーションが豊富です。初夏に出回る小形のマアジ(まアジ)は、から揚げや南蛮漬けにすれば頭や骨も食べられ、カルシウムを多くとることができます。



給食のレシピ紹介

～厚揚げとたけのこの中華炒め～

《材料》	《4人分》
豚肉	80g
厚揚げ	240g
たけのこ(ゆで)	小2本
干しいたけ	1枚
玉ねぎ	1個
人参	1/6本
もやし	1/2袋
にら	1/5束
白ねぎ	1/5本
土生姜	少々
中華スープ	小さじ2
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ1
ごま油	小さじ1
しいたけの戻し汁	100cc
片栗粉	大さじ1/2
水	20cc

《作り方》

- 干しいたけは水で戻し、戻し汁は取っておく。
 - 豚肉と厚揚げは食べやすい大きさに切り、厚揚げは油抜きをする。たけのこは縦薄切り、玉ねぎはくし切り、人参は短冊切り、白ねぎ、土生姜はみじん切り、にらは3cmに切る。
 - フライパンにごま油を熱し、豚肉、土生姜、干しいたけ、玉ねぎ、人参の順に加えて炒める。
 - ③の火が通ったら、しいたけの戻し汁を加える。
 - ④にたけのこ、調味料、もやし、白ねぎ、厚揚げ、にらの順に加えて沸騰させる。
 - 最後に水溶性片栗粉を入れてとろみがつけば出来上がり。
- ※水分は少なめなので足りないと思う時は、調節して下さい。