

平成 29 年 6 月

予定献立表

橋本学校給食センター

TEL 37-2338

FAX 37-5413

今月のよてい

6月12日(月)～16日(金)の1週間は
残量調査週間です。

6月20日(火)…げんきっ子こんだて
今月のテーマは
「かきのはずし」です。



はしもとし
橋本市でとれる
こんげつ
今月のやさい

たまねぎ、あかたまねぎ、
だいこん、なす、ねぎ、
にんにく、ズッキーニ、
にんじん、キャベツ、
きゅうり、うすいえんどう、
たけのこを
取り入れる
予定です。



月 5	火 6	水 7	木 1	金 2
ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがいものそぼろに じゃがいも 55 黄 いとこんにゃく<20 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 さやいんげん 10 緑 ぶたミンチ 20 赤 (しょうゆ(淡)5.5 さとう 2) さけ 1 みりん 0.8) あぶら 0.5 かつおだし 0.3) あさりとやさいのごまドレッシング あさり 15 赤 さとう 1) (しょうゆ(濃)2 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) 619	ごはん 黄 牛乳 赤 マーボーあつあげ あつあげ 70 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 (おろししょうが0.5 にんにく 0.5) 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) でんぶん 2 かんてんサラダ かんてん 0.8 赤 きゅうり 10 緑 キャベツ 20 緑 (あおじそドレッシング 1ふくら) 653	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 (にんにく 0.5 オールスパイス0.03) しお 0.2 こしょう 0.02) しょうゆ(濃)1.6 かいそうサラダ かいそうミックス1 赤 きゅうり 20 緑 コーン 10 緑 (ねぎごまドレッシング 5) ABC マカロニスープ ぶたミンチ 10 赤 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 20 緑 しめじ 8 緑 マカロニ 4 黄 にんじん 5 緑 (コンソメ 1.5 しょうゆ(淡) 2) こしょう 0.02 635	ごはん 黄 牛乳 赤 かぼちゃのてんぷら 1こ 緑 そくせきづけ はくさい 30 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 10 緑 す 1) (しょうゆ(淡)1.4 さとう 0.1 とугらし 0.01) ひじきとだいのいために ぶたにく 15 赤 こんにゃく 15 黄 ひじき 5 赤 だいず 10 赤 あぶらあげ 5 赤 ちくわ 5 赤 さやいんげん 5 緑 (さとう 2.4 しょうゆ(濃)4.5) みりん 1 さけ 1) かつおだし 0.5 あぶら 0.5) 632	ごはん 黄 牛乳 赤 ちくぜんに とりにく 20 赤 ほねく 10 赤 ごぼう 15 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 20 緑 れんこん 15 緑 さといも 30 黄 さやいんげん 5 緑 こんにゃく 20 黄 だいこん 20 緑 (さとう 3 しょうゆ(濃) 4) さけ 2 みりん 1.5) あぶら 0.5 おかかあえ ほうれんそう 10 緑 もやし 15 緑 キャベツ 25 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)2 さとう 0.6) 659
1 2 残量調査週間	1 3	1 4	1 5	1 6
かきとひねどりの 牛乳 赤 カレーライス くろまいごはん 黄 ひねどり 25 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 55 緑 かき 15 緑 マッシュルーム 7 緑 なす 5 緑 (にんにく 0.7 おろししょうが0.5) カレールー 13 カレーこ 0.2) ソース 1.5 ケチャップ 2) しお 0.15 コンソメ 0.5) あぶら 0.5 だいこんツナサラダ ツナ 10 赤 だいこん 30 緑 ブロッコリー 10 緑 (さとう 1.4 しょうゆ(淡) 1.2) す 1.5 しお 0.1) 684	かきパン 黄 牛乳 赤 ポークビーンズ ぶたにく 25 赤 たまねぎ 60 緑 じゃがいも 40 黄 だいず 30 赤 にんじん 10 緑 うすいえんどう 3 緑 なす 10 緑 (ケチャップ 10 トマトピューレ10) (コンソメ 0.8 にんにく 0.5) しお 0.2 さとう 0.4) こしょう 0.02 あぶら 0.5) グリーンサラダ キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 ごまつな 10 緑 (コールスロドレッシング 5) 629	ごはん 黄 牛乳 赤 くじらのたつたあげ くじら 55 赤 でんぶん 2 (おろししょうが0.8 しょうゆ(濃) 2) みりん 1 さとう 3.6) さけ 2 しょうゆ(淡) 3) じゃこいりこんぶあえ キャベツ 35 緑 あかたまねぎ 20 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 しおこんぶ 0.7 赤 みそしる とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 じゃがいも 20 黄 ねぎ 5 緑 しいたけ 0.7 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 669	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのうめソース とりにく 60 赤 でんぶん 1 (ばいにく 1 す 1) (しょうゆ(濃)2 さとう 1.5) ケチャップ 3 みりん 1) きゅうりのピリカラづけ きゅうり 30 緑 (しお 0.1 しょうゆ(濃) 1) (とうがらし0.01 トウバンジャン0.1) げんきもりりスープ ベーコン 5 赤 にんじん 5 緑 もやし 15 緑 にら 5 緑 たまご 15 赤 はるさめ 5 黄 (ちゅうかスープ1.2 しょうゆ(淡) 1.3) こしょう 0.02 しお 0.2) でんぶん 0.8 664	ごはん 黄 牛乳 赤 すずきのしおやき すずき 1きれ 赤 (しお 0.3) ゆかりあえ キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 ゆかり 0.3 緑 ぎゅうにくときりぼしのあまからに ぎりぼしだいこん6 緑 ぎゅうにく 20 赤 にんじん 10 緑 にら 5 緑 こんにゃく 20 黄 しいたけ 0.7 緑 ごぼう 10 緑 あぶらあげ 5 赤 ごま 1 黄 れんこん 10 緑 (しょうゆ(濃)6 おろししょうが 1) さけ 2 さとう 4) みりん 2 あぶら 0.5) 634
1 9	2 0	2 1	2 2	2 3
ごはん 黄 牛乳 赤 にくじゃが ぎゅうにく 25 赤 たまねぎ 55 緑 じゃがいも 60 黄 いとこんにゃく<20 黄 にんじん 15 緑 うすいえんどう 5 緑 (しょうゆ(濃)9 さとう 3) さけ 2 みりん 0.8) かわりあえ ごまつな 10 緑 キャベツ 40 緑 にんじん 5 緑 ひじき 1.2 赤 かつおぶし 0.2 赤 (しょうゆ(濃)3) うめぼし 1こ 緑 609	げんきっ子こんだて かきのはずし 牛乳 赤 (さば1・さけ1)黄赤 にくうどん うどん 60 黄 ぎゅうにく 20 赤 たまねぎ 25 緑 かまぼこ 5 赤 あぶらあげ 3 赤 ねぎ 5 緑 しいたけ 0.7 緑 (かつおだし 1.2 しょうゆ(淡) 4) みりん 1.5 しお 0.3) ちくわのみそドレッシング ちくわ 5 赤 しょうゆ(淡)0.25) (さとう 0.25 きゅうり 10 緑 キャベツ 30 緑 さとう 1) にんじん 5 緑 (みそ 2.8 おろししょうが0.6) さとう 1.7 す 2.8) 535	パン 黄 牛乳 赤 にくだんごのポトフ にくだんご 40 赤 じゃがいも 40 黄 キャベツ 40 緑 にんじん 10 緑 きのこミックス 6 緑 セロリ 8 緑 たまねぎ 40 緑 さやいんげん 8 緑 ズッキーニ 10 緑 (にんにく 1 しょうゆ(淡)0.5) (コンソメ 1.5 しお 0.15) こしょう 0.02 あぶら 0.5) スパイシーまめ だいず 35 赤 でんぶん 2 (しお 0.3 こしょう 0.03) (パプリカ 0.1 カレーこ 0.15) チリパウダー0.1 ミニトマト 2こ 緑 634	ごはん 黄 牛乳 赤 あじのなんばんづけ あじ 1きれ 赤 でんぶん 3 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 5) (しょうゆ(濃)4 さとう 3.3) さけ 2 でんぶん 0.4 ごまあえ キャベツ 30 緑 ごまつな 15 緑 もやし 10 緑 ごま 1.5 黄 (しょうゆ(濃)2.2 さとう 0.8) もずくいりすましじる とうふ 20 赤 とりにく 10 赤 もずく 15 赤 しめじ 7 緑 みつば 2 緑 (しょうゆ(淡)3 しお 0.4) かつおだし 1.2 さけ 1.5) 611	ごはん 黄 牛乳 赤 こうや豆腐とひねどりのにも こうや豆腐 10 赤 ひねどり 20 赤 にんじん 10 緑 しいたけ 1 緑 はくさい 40 緑 たまねぎ 30 緑 さやいんげん 8 緑 たけのこ 15 緑 こんにゃく 20 黄 (かつおだし 1 さとう 1.5) (しょうゆ(濃)4 おろししょうが0.8) みりん 3 ごまつなのサラダ ごまつな 15 緑 はるさめ 5 黄 ハム 5 赤 ひじき 1 赤 (しょうゆ(濃)2.8 す 1.35) さとう 1.1 ごまあぶら 0.2) オレンジ 1/4きれ 緑 640
2 6	2 7	2 8	2 9	3 0
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) はりはりづけ ぎりぼしだいこん3 緑 きゅうり 20 緑 (しょうゆ(淡)2 す 2.2) さとう 1.8 じゃがいもとたまねぎのみそしる じゃがいも 20 黄 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 25 緑 ねぎ 5 緑 わかめ 0.7 赤 (みそ 11 かつおだし 1.2) 655	パン 黄 牛乳 赤 シーフードシチュー えび 15 赤 いか 15 赤 あさり 10 赤 ベーコン 5 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 60 緑 にんじん 10 緑 きのこミックス7 緑 さやいんげん 5 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 (スキムミルク2 こなチーズ 1) コンソメ 0.5 こしょう 0.02) クリームシチュー7 しお 0.2) カラフルサラダ キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 あかピーマン 5 緑 コーン 10 緑 (たまごなしマヨ 1ふくら) アメリカンチェリー 2こ 緑 658	ごはん 黄 牛乳 赤 さばのしょうがに 1きれ 赤 うめあえ キャベツ 40 緑 あかたまねぎ 10 緑 かりかりうめ 2 緑 ちくわ 5 赤 けんちんじる こんにゃく 10 黄 さといも 15 黄 ごぼう 10 緑 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 とうふ 25 赤 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 (しょうゆ(淡)4 みりん 0.5) しお 0.2 かつおだし 1.2) 621	パン 黄 牛乳 赤 ハンバーグのケチャップソース ハンバーグ 1こ 赤 (しょうゆ(濃)1 ケチャップ 7) ソース 1 さとう 1.5) とうふスープ とうふ 30 赤 たまねぎ 15 緑 わかめ 0.6 赤 しめじ 5 緑 ごまつな 10 緑 にんじん 5 緑 (コンソメ 1.5 しょうゆ(淡) 1) こしょう 0.02 えだまめ 30 緑 641	ごはん 黄 牛乳 赤 ちくわのいそべあげ ちくわ 2きれ 赤 てんぷらこ 8 あおのり 0.3 赤 すのもの きゅうり 20 緑 わかめ 0.5 赤 ちりめんじゃこ 2 赤 (す 2.5 さとう 1.5) しお 0.5 しょうゆ(淡)0.5) こんさいじる だいこん 25 緑 にんじん 5 緑 さといも 15 黄 れんこん 5 緑 ごぼう 5 緑 あぶらあげ 5 赤 こんにゃく 15 黄 ねぎ 5 緑 ごま 1 黄 (みそ 11 かつおだし 1.2) 635

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。

まい とし がつ しょく いく げつ かん まい つき にち しょく いく ひ

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

家でできる「食育」

こんなことを心がけてみませんか？

朝食を食べる習慣をつける



ゆっくりよくかんで食べる



家族で食卓を囲む



食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける



食品表示や産地を
意識して食品を選ぶ



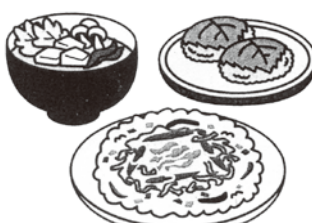
親子で一緒に食事の
支度をする



食材の無駄を減らす
よう心がける



郷土料理や行事食を
取り入れる



家庭菜園や農業を
体験する機会をつくる



かみかみクイズ



Q1 かい食べ物ばかり食べていた弥生時代、卑弥呼という女王は、1回の食事で何回かんでいたでしょう？

- ①約390回 ②約3900回 ③約39000回

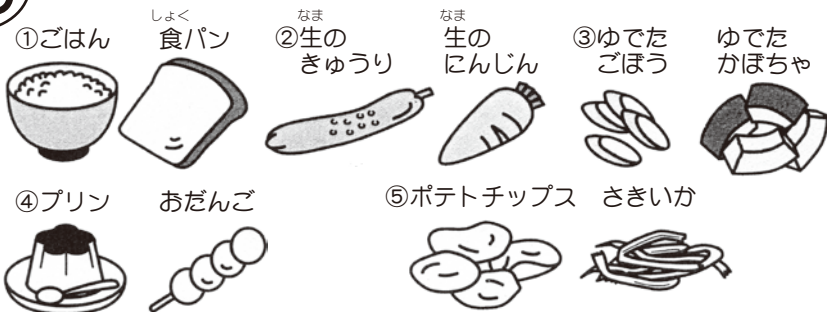
Q2 よくかむと、体にどんな良いことがあるでしょう？

の中を下にある言葉から選んで埋めましょう。

- ①だ液がたくさん出て、口の中の汚れや菌を落とし、
になるのを防ぐ。
②の動きが活発になり、記憶力や集中力が高まる。
③脳がおなかいっぱいだと判断し、を防ぐ。
④食べ物が細くなり、だ液が混ざって、しやすくなる。

【消化・脳・食べ過ぎ・虫歯】

Q3 2つの食べ物を比べて、かみごたえがある方に○をつけましょう。



Q4 よくかんで食事をするために、どんなことをしたらいいでしょう？
いいと思うものを3つ選びましょう。

- ①なるべく早く食べる
②ひと口30回以上かんで食べる
③かい物は飲み物で流し込む
④時間をかけて味わって食べる
⑤好き嫌いせず食べる

こたえは
下を
みてね！



こたえ Q1=② Q2=①虫歯/②脳/③食べ過ぎ/④消化
Q3=①ごはん/②生のにんじん/③ゆでたごぼう/④おだんご/⑤さきいか Q4=②④⑤

給食のレシピ紹介

《材料》 《4人分》

豚ひき肉	40g
かぼちゃ	小1/4個
玉ねぎ	1個
マッシュルーム	2個
パセリ	少々
コーンポタージュの素	大さじ6
牛乳	1/2カップ
生クリーム	大さじ1/2
粉チーズ	大さじ1
A コンソメ	2g
塩	少々
こしょう	少々
水	320cc

《作り方》

- ① コーンポタージュの素は分量外の水で溶いておく。
 - ② かぼちゃは皮をむき食べやすい大きさに切り、玉ねぎ、マッシュルームはうすくスライスする。
 - ③ 豚ひき肉を炒める。
 - ④ 水を加えてアクを取り、玉ねぎ、かぼちゃを加えて煮る。
 - ⑤ かぼちゃに火が通ればマッシュルームを加えて少し煮る。
 - ⑥ ①とAを加える。
 - ⑦ みじん切りにしたパセリを加えてできあがり。
- ※ 豚ひき肉の代わりにベーコンを使用したり、パセリの代わりにえんどうを加えてもおいしく出来ますよ。

