

今月のよてい

9月8日(金)・9月9日は「重陽の節句」です。
無病息災や長寿を願い、栗や豆を食べる風習
があります。栗ご飯に見立てた『ほくほく
(ひよこまめ)ご飯』をいただきます。

9月12日(水)・げんきっ子こんだて

今月のテーマは『きのこ』です。
9月27日(水)・紀見小学校、信太小学校、西部小学校の皆
さんによるセレクト給食(デザート)です。

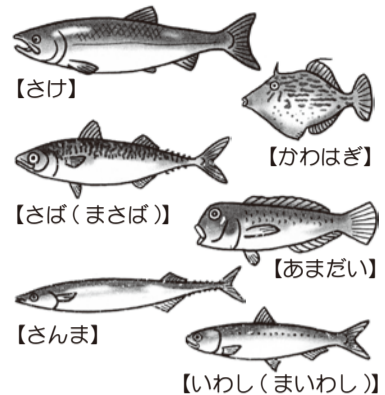
橋本市でとれる 今月のやさい

ねぎ・なす・たまねぎ
ピーマン・ごぼう
きゅうり・こまつな
ほうれんそう・にんにく
にんじん・あかたまねぎ
を取り入れる
予定です。



あきにおいしい 「さかな」いろいろ♪

【さけ】
【かわはぎ】
【さば(まさば)】
【あまだい】
【さんま】
【いわし(まいわし)】



金

ナン	黄	牛乳	赤
キーマカレー			
ぎゅうミンチ	25 赤	ぶたミンチ	25 赤
しょうが	1.5 緑	にんにく	1.5 緑
たまねぎ	90 緑	ピーマン	5 赤
あかピーマン	5 緑	レンズマメ	10 赤
(あぶら)	0.5	スープストック	1
(しお)	0.05	カレーこ	0.4
(しょうゆ(濃))	0.2	カレールー	13
ナタデココいりフルーツポンチ			
ミックスフルーツ	45 緑	ナタデココ	10 緑
バナナ	10 緑		
ともろこし			
	1きれ	緑	

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
ごはん 黄 牛乳 赤 ちくわのゆかりあげ ちくわ 2きれ 赤 (ゆかり 0.3 てんぷらこ 7) ごまあえ はくさい 40 緑 ほうれんそう 15 緑 ごま 2 黄 にんじん 5 緑 (さとう 1 しょうゆ(濃) 2.3) あさりのみそしる あさり 15 赤 さといも 15 緑 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) 687	にくそぼろごはん 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうミンチ 30 赤 ぶたミンチ 30 赤 にんじん 15 緑 グリンピース 5 緑 しょうが 0.2 緑 (しょうゆ(濃) 6.6 みりん 0.5) さとう 4.5 だいこんツナサラダ ツナ 10 赤 だいこん 30 緑 こまつな 10 緑 あかたまねぎ 10 緑 (あおじそドレッシング 4.5) れいめん ちゅうかめん 60 黄 ハム 10 赤 きゅうり 20 緑 もやし 20 緑 コーン 10 緑 しいたけ 0.5 緑 にんじん 5 緑 (さとう 0.3 しょうゆ(濃) 0.5) 冷凍もも 1きれ 緑 698	げんりょうパン 黄 牛乳 赤 いちごジャム 1ふくら むしシュウマイ 2こ 赤黄緑 (す 1.7 しょうゆ(淡) 2.7) (さとう 1) れいめん ちゅうかめん 60 黄 ハム 10 赤 きゅうり 20 緑 もやし 20 緑 コーン 10 緑 しいたけ 0.5 緑 にんじん 5 緑 (さとう 0.3 しょうゆ(濃) 0.5) れいめんつゆ 1ふくら 675	ごはん 黄 牛乳 赤 こうやどうふのもの むぎえび 10 赤 とりにく 20 赤 こうやとうふ 7 赤 たけのこ 10 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 しいたけ 1 緑 あぶらあげ 5 赤 いんげん 5 緑 (かつおだし 1.5 しょうゆ(淡) 6) (さとう 2.2 みりん 1.5) くきわかめのコリコリアえ くきわかめ 1 赤 えだまめ 15 緑 こんにゃく 10 黄 (しょうゆ(濃) 2.5 さとう 1) (みそ 1 1) お米のムース 1こ 赤黄 733	きせつのはくほくごはん 黄 牛乳 赤 さんまのしおやき さんま 1きれ 赤 (しお 0.4) 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) とうがんじろ とうがん 30 緑 とうふ 20 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 えのきたけ 6 緑 ねぎ 5 緑 あぶらあげ 6 赤 (しょうゆ(淡) 4 しお 0.6) (かつおだし 1.5) 690
11	12	13	14	15
ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがいものうまに ぎゅうにく 20 赤 こんにゃく 20 黄 しいたけ 1 緑 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 うずらたまご 20 赤 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) 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 あかたまねぎ 10 緑 (あおじそドレッシング 5) ひじきのり 1ふくら 赤 619	げんきっ子こんだて メロンパン 黄 牛乳 赤 高野口小・応其小・清水小・学文路小 パン 黄 その他の学校 ぶたにくのかわりあげ ぶたにく 55 赤 でんぶん 5 緑 (おろししょうが 1 しょうゆ(濃) 3.2) (さけ 1.5 しょうゆ(濃) 3 さとう 3.5) オイルブロッコリー ブロッコリー 30 緑 卵をつかっているマヨネーズ 1ふくら きのこスープ ベーコン 10 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 25 緑 しいたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 マッシュルーム 5 緑 えのきたけ 5 緑 しめじ 3 緑 (コンソメ 1.8 しょうゆ(淡) 1.4) (しお 0.1 こしょう 0.02) 651	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 4) ちくわのみそドレッシングあえ ちくわ 5 赤 (さとう 0.25 しょうゆ(淡) 0.25) キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 (しょうが 0.7 さとう 3) (みそ 4 す 3) すましじろ 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) 635	メロンパン 黄 牛乳 赤 紀見小・西部小・信太小・高野口中 パン 黄 その他の学校 ポークビーンズ ぶたにく 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 じゃがいも 40 黄 だいず 15 赤 レッドキドニー 5 赤 マッシュルーム 10 緑 なす 10 緑 (コンソメ 1 トマトピューレ 8) (ケチャップ 10 しお 0.25) (さとう 1.5 こしょう 0.02) いんげんとキャベツのあえもの いんげん 20 緑 キャベツ 30 緑 コーン 5 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 5) にゅうさんきんりょう 1はん 赤 649	ごはん 黄 牛乳 赤 ちくぜんに(うずらたまごめき) ひねどり 30 赤 さつまあげ 15 赤 ごぼう 15 緑 こんにゃく 15 黄 れんこん 10 緑 にんじん 15 緑 だいこん 30 緑 いんげん 5 緑 さといも 30 黄 (かつおだし 0.2 さとう 4.5) (しょうゆ(濃) 6.8 さけ 1.5) はるさめサラダ はるさめ 3 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 ハム 5 赤 (しょうゆ(淡) 1.8 さとう 0.8) (す 1 あぶら 1) なし 1/6きれ 緑 710
18	19	20	21	22
敬老の日 いっもありがとう♪	ごはん 黄 牛乳 赤 ししゃものいそべあげ ししゃも 小2び 赤 中3び 赤 (あおりの 0.4 てんぷらこ 9) きゅうりとわかめのトウバンジャあえ きゅうり 15 緑 わかめ 1 赤 ささみ 15 赤 (トウバンジャン 0.02 しょうゆ(濃) 2.2) (ごまあぶら 0.5) けんちんじろ 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) 660	パン 黄 牛乳 赤 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 タイストマト 35 緑 なす 10 緑 ピーマン 5 緑 にんにく 0.5 緑 マッシュルーム 8 緑 (オリーブあぶら 1 スープストック 0.5) (スパイス 10 しお 0.2) (こしょう 0.02 さとう 0.2) (ケチャップ 6) 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 (ピーナッツあえのせと 4 さとう 1) (しょうゆ(濃) 1) 744	たにんどんぶり 牛乳 赤 ごはん 黄 たまご 40 赤 かまぼこ 10 赤 ぎゅうにく 40 赤 たまねぎ 60 緑 ねぎ 5 緑 しいたけ 0.5 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) ひじきとえだまめのあえもの キャベツ 20 緑 えだまめ 15 赤 ひじき 1.2 緑 かつおぶし 1 赤 (しょうゆ(濃) 2 さとう 0.8) りんごゼリー 1こ 緑 721	むぎごはん 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 40 緑 にんじん 10 緑 はくさいキムチ 20 緑 にら 3 緑 (しょうゆ(淡) 5 さとう 2) (みりん 2 さけ 3) はりはりづけ きりほしだいこん 4 緑 きゅうり 20 緑 ちりめんじゃこ 4 赤 (さとう 2.5 しょうゆ(濃) 2) (す 2.5) ミニトマト 2こ 緑 652
25	26	27	28	29
ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのなんばんづけやき とりにく 60 赤 (さけ 1 しお 0.2) (さとう 3 しょうゆ(濃) 3) (す 3 とうがらし 0.02) こんぶあえ ぎゅうり 25 緑 キャベツ 10 緑 あかたまねぎ 5 緑 しおこんぶ 2 赤 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 6 緑 なす 10 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) 659	パン 黄 牛乳 赤 しろみざかなフライ 1きれ 赤 タルトソース 1ふくら 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 0.5) (しょうゆ(濃) 2.5 す 2) (トウバンジャン 0.1) ワンタンスープ ワンタン 25 黄赤 にんじん 5 緑 しいたけ 0.5 緑 はくさい 30 緑 たけのこ 10 緑 ねぎ 5 緑 (しょうゆ(淡) 5 さけ 1) (とりがらスープ 6 ちゅうかスープ 1) 688	わかめごはん 黄 牛乳 赤 ぎゅうにくときりぼしのあまからに きりほしだいこん 5 緑 ぎゅうにく 20 赤 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 こんにゃく 10 黄 しいたけ 1 緑 ごぼう 10 緑 あぶらあげ 5 赤 ごま 1 黄 しょうが 0.5 緑 (しょうゆ(濃) 6 さけ 2) (さとう 4 みりん 2) じゃこサラダ だいこん 25 緑 きゅうり 15 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (ねぎごまドレッシング 5) 606	パン 黄 牛乳 赤 クリームシチュー ぶたにく 20 赤 にんじん 15 緑 じゃがいも 40 黄 きのこミックス 5 緑 たまねぎ 40 緑 いんげん 5 緑 スキムミルク 2 赤 ぎゅうにゅう 20 赤 (コンソメ 0.5 しお 0.1) (こしょう 0.02 クリームシチュールー 9) フライビーンズ だいず 20 赤 でんぶん 10 緑 (しょうゆ(濃) 1 さとう 1) きよほう 30 緑 652	ごはん 黄 牛乳 赤 さんまのオレンジに 1きれ 赤 わふうポテトサラダ じゃがいも 30 黄 きゅうり 10 緑 ハム 5 緑 あかたまねぎ 10 緑 (わふうごまドレッシング 5) 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 こまつな 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) 729

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。

なが なつ やあ お がっ き こう はん はじ 長かった夏休みも終わり、1学期後半が始まりました!

9月とはいえ、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出てくるころですので、食事をしっかりとって、夜は早めに寝るようにしましょう。

さて、秋は実りの季節。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えます。「食欲の秋」ともいうように、つつい食べ過ぎてしまう季節でもあります。腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも必要です。



生活リズムをととのえるために

起きたら 朝日を浴びる

朝・昼・夕 の規則正しい食事

日中は 明るい所で体を動かす

夜は早めに 布団に入り、しっかり眠る

9月1日 防災の日

災害食3択クイズ

Q1 1番大切なのは、水です。少なくともひとり1日どれくらいの水が必要?

- ①コップ 2はい(400ml)分
- ②ペットボトル 2本(1ℓ)
- ③ペットボトル 10本(5ℓ)分

Q2 次のうち、火や水を使わないで食べられるのはどれ?

- ①お米
- ②カップラーメン
- ③缶づめ

Q3 食べ物は、「主食(エネルギーのもとになる)+主菜(体をつくるもとになる)」を備えておくといいです。同じ組み合わせは次のうちどれ?

- ①乾パン+野菜ジュース
- ②魚の缶づめ+モモの缶づめ
- ③お米+レトルトハンバーグ

Q4 備えておきたいおやつは、どういうもの?

- ①手づかみで食べられるもの
- ②1つひとつパッケージされているもの
- ③いつも食べていない特別なもの

Q5 備えておく食べ物は、どうしておくとい?

- ①食べたからまた買う、をくり返す
- ②棚の奥に大切にしまっておく
- ③災害が起きるまで絶対食べない

クイズの答え: Q1: ③, Q2: ①, Q3: ③, Q4: ③, Q5: ②

サシマの上手な食べ方

片側を食べた後、魚をひっくり返すのは、あまりいい食べ方ではないよ。この食べ方はほかの魚にも使えるので、ほくとおなじようにきれいに食べてください。

- ①背側の身を食べる**
皮もおいしく、栄養満点だよ。こげてなければ、いっしょに食べよう。
- ②腹側の身を食べる**
おなかの内臓を食べられない人は、取って頭の方に置いてもいいよ。
- ③骨を取る**
おなかの小骨ははしを横から入れてすくうように取る。最後に中骨を豪快にはがそう!
- ④下の身を食べる**
骨の心配は、もうほとんどないね。味わって食べよう。

給食のレシピ紹介

～きのこスープ～

《材料》 《4人分》

- | | | | |
|---------|-------|--------|------|
| ベーコン | 2枚 | コンソメ | 大さじ1 |
| 玉ねぎ | 小1/2個 | 淡口しょうゆ | 小さじ1 |
| にんじん | 1/4本 | 塩 | 少々 |
| 白菜 | 2枚程度 | こしょう | 少々 |
| 干しいたけ | 1枚 | 水 | 3カップ |
| マッシュルーム | 2個 | | |
| えのき | 1/2束 | | |
| しめじ | 1/2束 | | |

《作り方》

- 干しいたけは水で戻しておく。
 - ベーコンを1cm幅に切る。玉ねぎは1cm幅のスライス、にんじんは短冊切り、白菜は食べやすい大きさに切る。
 - 水気を切った干しいたけとマッシュルームは石づきをとり薄くスライスする。えのきとしめじは石づきをとり小さいふさに分けておく。
 - 鍋にベーコンを入れて炒める。にんじんと玉ねぎを加え、少し炒めたら分量の水を加える。
 - 沸騰したらアクをとり、白菜と③を加え少し煮る。
 - 調味料を加える。具材に火が通ったら出来上がり。
- ※干しいたけの戻し汁を使用してもおいしいですよ。
※使用するきのこはお好みに合わせてアレンジしてください。
またけなどを入れてもいいですね。