

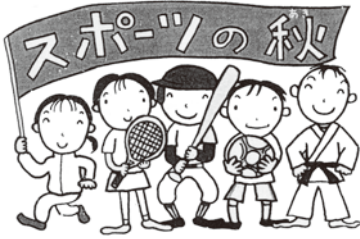
平成 29 年 10 月

予定献立表

橋本学校給食センター

TEL 37-2338

FAX 37-5413

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
ごはん 黄 牛乳 赤 とうふハンバーグのきのこソース とうふハンバーグ1こ 赤 きのこミックス 5 緑 （しょうゆ(濃) 2 さとう 1.5 す 0.3 かつおだし 0.1 でんぶん 0.3 こんぶあえ キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 しおこんぶ 1 赤 だいこんのみそしる だいこん 20 緑 たまねぎ 20 緑 あぶらあげ 5 赤 にんじん 5 緑 ごぼう 5 緑 ねぎ 5 緑 （みそ 11 かつおだし 1.2） 639	菜うまパン 黄 牛乳 赤 きりめいりパン 黄 ツナ 20 赤 コーン 20 緑 きゅうり 10 緑 （マヨネーズ 4.5） こうやどうふのフライ 2こ 赤 コンソメスープ ちくわ 5 赤 かぼちゃ 20 緑 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 5 緑 （コンソメ 1 しょうゆ(淡) 1 しお 0.2 こしょう 0.03） コンソメスープ ちくわ 5 赤 かぼちゃ 20 緑 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 5 緑 （コンソメ 1 しょうゆ(淡) 1 しお 0.2 こしょう 0.03） 666	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 10 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 10 緑 さといも 30 黄 さやいんげん 5 緑 こんにゃく 20 黄 うずらたまご 20 赤 れんこん 15 緑 （さけ 1.8 みりん 1 さとう 2.3 しょうゆ(濃) 6 あぶら 0.5） はりはりづけ きりぼしだいこん3 緑 きゅうり 20 緑 （す 2.2 しょうゆ(淡) 2 さとう 1.8） つきみだんご 2こ 赤黄 688	パン 黄 牛乳 赤 ビーフシチュー ぎゅうにく 20 赤 なす 10 緑 さつまいも 30 黄 たまねぎ 45 緑 マッシュルーム 8 緑 にんじん 15 緑 グリーンピース 3 緑 ひよこまめ 10 赤 （にんにく 0.5 ビーフシチュー9 ソース 1 おろししょうが0.5 りんごピューレ5 ケチャップ 7 しお 0.1 コンソメ 0.5 こしょう 0.03） 柿いりフルーツヨーグルト かき 10 緑 パナナ 20 緑 ミックスフルーツ40 緑 （みかん・もも・パイナップル） ヨーグルト 10 赤 662	ごはん 黄 牛乳 赤 にくじゃがに ぶたにく 25 赤 じゃがいも 60 黄 たまねぎ 65 緑 にんじん 20 緑 いとこんにゃく20 黄 さやいんげん 5 緑 （さとう 3 みりん 1.5 しょうゆ(濃)6.5） すのもの わかめ 0.5 赤 きゅうり 20 緑 ちりめんじゃこ 2 赤 （す 2.5 しょうゆ(淡) 0.5 さとう 1.5 しお 0.5） うめぼし 1こ 緑 うめぼし げんき 梅干しで元気！キャンペーン 580
9	10	11	12	13
たい いく ひ 体育の日 	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 いいたけ 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） ひじきとだいずのおかかあえ キャベツ 20 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） ぶどうゼリー 1こ 黄 674	パインパン 黄 牛乳 赤 やきビーフン ぶたにく 20 赤 ビーフン 13 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 5 緑 キャベツ 30 緑 ピーマン 5 緑 もやし 15 緑 いいたけ 0.5 緑 にら 5 緑 （しお 0.1 こしょう 0.02 しょうゆ(淡)1.9 オイスターソース1.5 さけ 1 ちゅうかスープ 1 あぶら 1） きゅうりのさっぱりサラダ きゅうり 20 緑 <きわがめ 0.6 赤 コーン 10 緑 （あおじそドレッシング 3） 598	げんきっ子こんだて げんりょうごもく 牛乳 赤 たきこみごはん 黄 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） ゆかりあえ こまつな 10 緑 はくさい 35 緑 ゆかり 0.3 緑 き かわがき 紀の川柿 1/8こ 緑 698	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 （しょうゆ(濃) 4 さとう 2 さけ 0.5 こしょう 0.02 にんにく 0.6 おろししょうが0.6 あぶら 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 しょうゆ(濃) 3 ごまあぶら 1） きのこスープ とりにく 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） 641
16	17	18	19	20
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 60 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 コンソメ 0.5 しお 0.1 にんにく 0.7 おろししょうが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） 674	ばんりょうパン 黄 牛乳 赤 スパゲティナポリタン スパゲティ 50 黄 ハム 10 赤 たまねぎ 50 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 8 緑 キャベツ 15 緑 マッシュルーム 5 緑 なす 5 緑 （ケチャップ 20 こしょう 0.02 しょうゆ(淡)0.2 あぶら 0.5 しお 0.1 ソース 1） かぼちゃサラダ かぼちゃ 15 緑 じゃがいも 25 黄 ハム 6 赤 きゅうり 5 緑 たまねぎ 5 緑 （マヨネーズ 6 す 0.4 しお 0.1 さとう 0.3） 743	とりそぼろごはん 牛乳 赤 むぎごはん 黄 とりミンチ 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 （おろししょうが1 みりん 0.8 さとう 3.5 しょうゆ(濃) 5 あぶら 0.5 でんぶん 1） わかめスープ わかめ 1 赤 とうふ 30 赤 はくさい 20 緑 コーン 5 緑 （ちゅうかスープ1 しょうゆ(淡) 2 しお 0.2 こしょう 0.02） くだもの かき 1/4こ 緑 橋本小・柱本小・恋野小 みかん 1こ 緑 隅田小・紀見北中 その他の学校 644	パン 黄 牛乳 赤 タンドリーチキン とりにく 1きれ 赤 （しお 0.5 こしょう 0.03 おろししょうが0.5 にんにく 0.5 りんごピューレ2 ヨーグルト 2 カレーこ 0.3） グリーンサラダ キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 みずな 10 緑 たまごなしマヨ 1きくろ はくさいのスープ ぎゅうミンチ 10 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 しろねぎ 8 緑 にんじん 5 緑 さつまいも 20 黄 （コンソメ 1.5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.1 こしょう 0.02） 681	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） かわりおひたし ほうれんそう 10 緑 ひじき 1.2 赤 にんじん 5 緑 キャベツ 25 緑 かつおぶし 1 赤 （しょうゆ 2.2） あさりのみそしる とうふ 20 赤 あさり 10 赤 しいたけ 0.6 緑 たまねぎ 10 緑 ねぎ 5 緑 あぶらあげ 5 赤 （みそ 11 かつおだし 1.2） 701
23	24	25	26	27
ごはん 黄 牛乳 赤 あまずにくだんご 2こ 赤 アーモンドあえ キャベツ 30 緑 こまつな 10 緑 にんじん 5 緑 アーモンド 1.2 黄 （しょうゆ(濃)1.5 みりん 0.2 さとう 0.4） はるさめスープ ぶたミンチ 5 赤 はるさめ 6 黄 にんじん 10 緑 にら 5 緑 もやし 10 緑 いいたけ 0.6 緑 たけのこ 10 緑 （しょうゆ(淡) 1 ちゅうかスープ1.5 しお 0.1 こしょう 0.02） 594	さつまいもごはん 牛乳 赤 げんりょうごはん 黄 さつまいも 30 黄 （さけ 1.8 しお 0.4） やきししゃも ししゃも 赤 小 2び 中 3び うめあえ キャベツ 30 緑 あかたまねぎ 10 緑 かりかりうめ 1 緑 ちくわ 5 赤 なめこじる とうふ 15 赤 なめこ 8 緑 わかめ 0.5 赤 だいこん 10 緑 ねぎ 5 緑 （みそ 11 かつおだし 1.2） 601	ライムギパン 黄 牛乳 赤 あきあじシチュー ぶたにく 20 赤 さつまいも 45 黄 しめじ 5 緑 たまねぎ 60 黄 ほうれんそう 5 緑 くり 5 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 （クリームシチュー7 コンソメ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02） ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー 20 緑 コーン 20 緑 （ゆずしょうゆドレッシング 4.6）  639	ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたにくとあつあげのみそに ぶたにく 20 赤 あつあげ 70 赤 さやいんげん 5 緑 しいたけ 0.5 緑 ごぼう 10 緑 たまねぎ 35 緑 （しろみそ 7 さとう 2 しょうゆ(淡) 1 あぶら 0.5 かつおだし0.15） きゅうりのピリカラづけ きゅうり 30 緑 （とうがらし0.01 トウバンジャン0.1 しょうゆ(濃) 1 しお 0.1） くだもの かき 1/4こ 緑 橋本中央中・隅田中 みかん 1こ 緑 紀見東中 その他の学校 640	ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのからあげ 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） じゃこサラダ だいこん 30 緑 みずな 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 （しょうゆ(淡)1.8 す 2.7 さとう 2 ごまあぶら 0.5） ワントンスープ ワントン 25 赤 にんじん 5 緑 しいたけ 0.5 緑 チンゲンサイ 20 緑 たけのこ 10 緑 ねぎ 5 緑 （しょうゆ(淡)1.5 ちゅうかスープ 1 とりがらスープ6 こしょう 0.02） 703
30	31	はしもとし 橋本市でとれる 今月のやさい かき き かわがき 柿、紀の川柿、みかん、 たまねぎ、ねぎ、きゅうり、 なす、ピーマン、小松菜、水菜、 ほうれん草、さつまいも、 にんにく、たけのこ、マッシュ ルームを取り 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。

よくかんで味わって食べましょう！

お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは？ そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。

秋においしい野菜



五感を使って味わおう

目 = 視覚

色・形・大きさ

耳 = 聴覚

かんだときの音

鼻 = 嗅覚

におい・風味

歯や舌 = 触覚

温度・歯ごたえ・舌触り
辛み・えぐみ・しぶみ

舌 = 味覚

甘味・酸味・苦味・塩味
うま味(5つの基本味)

新米



私たち日本人の食生活に欠かせない「お米」。

全国各地でさまざまな品種のお米が作られています。全国的に多く生産されているのはコシヒカリ、あきたこまち、ななつぼしなどです。

毎年8月ごろから、その年に収穫されたお米が「新米」として出回り始め、9月10月ごろになるといろいろな種類の新米がお店に並びようになります。新米は普通のお米より水分を多く含み、香りがよく粘りが強いのが特徴です。

ちなみに、「新米」の表示は、収穫した年の12月31日までに精米し、容器に入れるか袋詰めされたものだけ付けられます。

お弁当の衛生

5つのポイント

ポイント1

手・調理器具・弁当箱はよく洗い、清潔に。おにぎりは素手ではなく、ラップなどで握る。



ポイント2

肉・魚・卵は中心までしっかり加熱。



ポイント3

生野菜・果物はきれいに洗い、水気をしっかり切る。



ポイント4

おかずは、汁気をよく切ってから詰める。弁当箱のふたをするのはご飯やおかずが冷めてから。



ポイント5

直射日光の当たらない涼しいところで保管。可能なら冷蔵庫に入れ、暑い日や長時間持ち歩く場合は保冷剤の活用を。



かぼちゃ

戦国時代にカンボジア経由で伝えられ、名前の「かぼちゃ」はそれが訛ったものです。保存がきき、夏に採れたものを長くとっておくことができます。黄色の色素のβ-カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や目、のど、鼻、胃腸の粘膜を正常に保って免疫力を高め、がん予防に役立ちます。動物性のビタミンAと異なり、過剰摂取の心配もありません。空気の乾燥する秋冬には最適な食品です。12月の冬至だけでなく、最近では10月もハロウィーンにちなんで、よく食卓に上ります。



給食のレシピ紹介

～じゃこサラダ～

《材料》 《4人分》

大根 1/10本
水菜 小1束
ちりめんじゃこ 大さじ4
砂糖 大さじ1
酢 大さじ1
淡口しょうゆ 大さじ1/2
油 小さじ1/2

《作り方》

- 大根は千切り、水菜は2cmの長さに切る。
 - 大根と水菜はゆでて冷ました後、水気を切る。
 - ちりめんじゃこは炒めて冷ましておく。
 - 大根、水菜、ちりめんじゃこを調味料で和える。
- ※ 調味料の油をごま油にすると、香ばしくなり食欲をそそりますよ！

みんな私の子どもだよ

