

予定献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
ごはん 黄 牛乳 赤 やきざかな (ほっけ) ほっけかんぼし 1きれ 赤 ひじきのサラダ ひじき 2 赤 キャベツ 20 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 あかたまねぎ 10 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 5) かわりきんぴら ぎゅうミンチ 20 赤 さつまあげ 15 赤 くきわかめ 0.5 緑 にんじん 15 緑 ごぼう 20 緑 たまねぎ 30 緑 れんこん 5 緑 こんにゃく 20 黄 (かつおだし 0.3 さとう 3) (しょうゆ(濃) 6 さけ 1) (みりん 1)	きりめいりパン 黄 牛乳 赤 ボイルソーセージ 1ぼん 赤 ケチャップこぶくろ 1ふくろ はるさめサラダ はるさめ 3 黄 コーン 10 緑 きゅうり 5 緑 チキン/ハム 5 赤 (マヨネーズ 6 さとう 0.3) (す 0.2 しお 0.1) きのこスープ ぶたにく 10 赤 たまねぎ 20 緑 こんにゃく 10 黄 あぶらあげ 5 赤 だいこん 20 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) しそこんぶふりかけ 1ふくろ 赤 緑 つきみだんご 2こ 赤黄	おつきみこんだて ごはん 黄 牛乳 赤 さといものそぼろあんかけ さといも 50 黄 でんぶん 10 赤 たまねぎ 30 緑 ぶたミンチ 10 赤 (しょうゆ(濃) 1.8 しょうゆ(淡) 2.2) (さけ 1 みりん 1.8) (でんぶん 0.8) ぶたじる ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 こんにゃく 10 黄 あぶらあげ 5 赤 だいこん 20 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) しそこんぶふりかけ 1ふくろ 赤 緑 つきみだんご 2こ 赤黄	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのてりやき とりにく 60 赤 (しょうゆ(濃) 2 さけ 2.1) (しお 0.2) (しょうゆ(濃) 2.7 さとう 2) (みりん 0.9 でんぶん 0.3) ナムル ほうれんそう 15 緑 にんじん 5 緑 もやし 30 緑 ごま 2 黄 (ごまあぶら 0.8 しょうゆ(濃) 2) ちゅうかスープ ベーコン 10 赤 はるさめ 3 黄 たまねぎ 20 緑 コーン 10 緑 しいたけ 1 緑 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 10 緑 (しょうゆ(淡) 5 とりがらスープ 6) (さけ 1 ちゅうかスープ 1)	カレーライス 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうにく 35 赤 じゃがいも 45 黄 たまねぎ 65 緑 にんじん 15 緑 なす 10 緑 にんにく 0.5 緑 しょうが 0.5 緑 (カレールー 13 カレーこ 0.25) (スープストック 1 ケチャップ 3) (しお 0.13 ソース 0.75) 柿いりフルーツヨーグルト ミックスフルーツ 50 緑 かき 10 緑 ヨーグルト 20 赤
9	10	11	12	13
たい いく ひ 体育の日 	げんきっ子こんだて さんだいどんぶり 牛乳 赤 ごはん 黄 とりにく(ひね) 15 赤 とりにく(わか) 25 赤 たまご 40 赤 かまぼこ 5 赤 たまねぎ 60 緑 しいたけ 0.5 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 0.6) 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 さけ 1) (みりん 1 さけ 1) ほうれんそう 20 緑 キャベツ 30 緑 ごま 2 黄 にんじん 5 緑 (しょうゆ(濃) 2.5 さとう 1) (あぶら 1.5 す 1) 紀の川柿 1/8こ 緑	こくとうパン 黄 牛乳 赤 とりにくのバリバリやき とりにく 60 赤 (おろしにんにく 1 しお 0.2) (こしょう 0.02) こんさいサラダ れんこん 10 緑 ごぼう 20 緑 にんじん 10 緑 えだまめ 5 緑 (あおじそドレッシング 5) キャベツのスープに ベーコン 5 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 30 黄 キャベツ 40 緑 (コンソメ 1.6 しお 0.2) (こしょう 0.02 しょうゆ(濃) 0.74)	ごはん 黄 牛乳 赤 さばのたつたあげ さば 1きれ 赤 でんぶん 4.5 (おろししょうが 0.5 しょうゆ(濃) 1.5) (さけ 1.5 みりん 1.5) ほうれんそうサラダ ハム 6 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) みそしる とうふ 20 赤 わかめ 0.5 赤 なす 10 緑 たまねぎ 20 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5)	げんりょうごはん 黄 牛乳 赤 かやくうどん うどん 60 黄 とりにく 20 赤 かまぼこ 5 赤 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 わかめ 0.5 赤 しいたけ 0.5 緑 (しょうゆ(淡) 9 みりん 1.5) (だしこんぶ 0.5 かつおだし 1.5) はくさいのこんぶあえ はくさい 40 緑 みずな 10 緑 しおこんぶ 2 赤 ござかなアーモンド 1ふくろ 赤黄
16	17	18	19	20
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)  きりぼしだいこんのいりに ぶたにく 20 赤 あぶらあげ 5 赤 にんじん 10 緑 きりぼしだいこん 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)	パン 黄 牛乳 赤 ブルーベリージャム 1ふくろ 緑 フライドチキン とりにく 60 赤 でんぶん 15 緑 (しお 0.15 しろワイン 1.5) (しょうゆ(濃) 2 カレーこ 0.08) (ガーリックパウダー 0.2) たまごとやさいのスープ ベーコン 5 赤 たまご 20 赤 はくさい 40 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 5 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)	ごはん 黄 牛乳 赤 すきやきに ぎゅうにく 35 赤 はくさい 55 緑 いたこにゃく 20 黄 やきどうふ 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 ぶた 3 黄 しるねぎ 5 緑 (さけ 2 しょうゆ(濃) 8.5) (さとう 4) すのもの わかめ 0.5 赤 きゅうり 20 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 もやし 10 緑 (しょうゆ(淡) 2 さとう 2) (す 3 しお 0.2) うめぼし 1こ 緑 うめぼし げんき 梅干しして元気！キャンペーン	パン 黄 牛乳 赤 秋のかおりシチュー ぶたにく 20 赤 さつまいも 40 黄 しめじ 5 緑 マッシュルーム 5 緑 だいこん 20 緑 たまねぎ 60 緑 ぐり 10 黄 にんじん 15 緑 ぎゅうにく 20 赤 スキムミルク 2 赤 (カレーのもと 8 コソメ 0.5) (しお 0.1 こしょう 0.02)	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) ゆずふうみのそくせきづけ はくさい 40 緑 しゅんぎく 20 緑 かつおぶし 0.8 赤 (しょうゆ(濃) 3.5 さとう 0.5) (いちみつがらし 0.01 ゆずがじゅう 0.1)
23	24	25	26	27
ごはん 黄 牛乳 赤 とうふとえびのチゲ とうふ 30 赤 あさり 15 赤 えび 20 赤 ぶたにく 10 赤 いんげん 10 赤 はくさい 30 緑 こんにゃく 20 黄 にんにく 0.5 緑 にら 5 緑 ごま 1 黄 (みそ 7.5 みりん 1) (コチュジャン 1 さけ 2) (トウバンジャン 0.2 こしょう 0.01) (ちゅうかスープ 1 ごまあぶら 1) (しょうゆ(淡) 2)	ごはん 黄 牛乳 赤 さけのしろしょうゆやき さけのしろしょうゆやき 1きれ 赤 しゃきしゃきやさいのうめこんぶあえ いたかまぼこ 15 赤 きゅうり 15 緑 れんこん 15 緑 にんじん 10 緑 きりぼしだいこん 2 緑 わかめ 0.4 赤 かつおぶし 1 ごま 0.6 (ねりうめ 4 しょうゆ(濃) 0.5) (しおこんぶ 0.5 はちみつ 0.5) あさりのみそしる あさり 10 赤 さつまいも 25 黄 しめじ 5 緑 こんにゃく 5 黄 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5)	パン 黄 牛乳 赤 ぶたにくのかりんあげ ぶたにく 60 赤 でんぶん 2.8 (おろししょうが 0.7 しょうゆ(濃) 3) (さけ 0.5) (さとう 3 しょうゆ(濃) 3) じゃがいもとパプリカのサラダ じゃがいも 20 黄 あかパプリカ 7 緑 きゅうり 15 緑 あかたまねぎ 20 緑 (ねぎごまドレッシング 5) コーンポタージュスープ ベーコン 7 赤 にんじん 20 緑 たまねぎ 50 緑 コーン 10 緑 コーンクリーム 9 緑 パセリ 0.5 緑 ぎゅうにく 20 赤 (ポタージュのもと 9 スープストック 0.5) (しお 0.25 こしょう 0.02)	しめじごはん 牛乳 赤 ごはん 黄 しめじ 20 緑 (ごまごはんのもと 28) 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 (みりん 1 しょうが 0.5) (ごまあぶら 0.5 さとう 2) (ちゅうかスープ 0.5 しょうゆ(濃) 4.2) (でんぶん 1)	ごはん 黄 牛乳 赤 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 (ハヤシルー 10 スープストック 0.5) (しろワイン 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)
30	31	はしもとし 橋本市でとれる 今月のやさい なす・にんにく・柿・紀の川柿 ピーマン・たまねぎ・ほうれん そう・みずな・モロッコ豆・ だいこん・きゅうり・こまつな さつまいも・ねぎ・しゅんぎく を取り入れる 予定です。		
ごはん 黄 牛乳 赤 いわしのしょうがに 1きれ 赤 ひじきのいために ひねどり 10 赤 じゃがいも 30 黄 こんにゃく 15 黄 だいず 15 赤 ひじき 3 赤 あぶらあげ 5 赤 にんじん 10 緑 いんげん 5 緑 (さとう 3 しょうゆ(濃) 7) (さけ 1 かつおだし 0.3)	げんりょうパン 黄 牛乳 赤 みそラーメン ちゅうかめん 60 黄 やきぶた 10 赤 もやし 15 緑 にんじん 10 緑 コーン 5 緑 キャベツ 20 緑 ねぎ 5 緑 なると 5 赤 (とりがらスープ 8 みそラーメンのもと 15) (ちゅうかスープ 1.2) 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) かぼちゃのプリン 1こ 赤 緑	今月のよてい 10月4日(水)…お月見こんだて 『お月見団子』がつかます。 『里芋』は十五夜に欠かせない食べ物です。 《今年の十五夜は10月4日(水)です》 10月10日(水)…げんきっ子こんだて 今月のテーマは『紀の川柿』です。 10月17日(水)…清水小学校のみなさんによる セレクト給食(おかず)です。 10月18日(木)…梅干しは和歌山県より小学生に提供されるものです。 10月31日(木)…高野口小学校、応其小学校のみなさんによる セレクト給食(デザート)です。		

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 (め しかく) いろ かたち おお 色・形・大きさ

耳 = 聴覚 (みみ ちょうかく) みみ ちょうかく かんたときの音

鼻 = 嗅覚 (はな きゅうかく) はな きゅうかく におい・風味

歯や舌 = 触覚 (は した しょっかく) おんど は したざわ 温度・歯ごたえ・舌触り 辛み・えぐみ・しぶみ

舌 = 味覚 (した みかく) かんみ さんみ にがみ えんみ 甘味・酸味・苦味・塩味 うま味(5つの基本味)

新米



私たちが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、ななつほしなどです。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ぶようになります。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き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、皮ふや目、のど、鼻、胃腸の粘膜を正常に保って免疫力を高め、かぜ予防に役立ちます。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》 《作り方》
- 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
- 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!

