

今月のよてい

3月6日(火)…げんきっ子こんだて今月のテーマは『お祝いの日の献立』です。

3月9日(金)…中学校卒業式です。

3月19日(月)…小学校卒業式です。

※今月も引き続きアンコール献立を実施しています。

はしもとし 橋本市でとれる 今月のやさい

だいこん・にんじん・ねぎ

ほうれん草・みずな

ごぼう・デコポンを取り

入れる予定です。



木 1

げんりょうパン 黄 牛乳 赤

スパゲティミートソース

スパゲティ 60 黄 たまねぎ 50 緑
ぎゅうミンチ 15 赤 びんミンチ 25 赤
ダイストマト 35 緑 グリンピース 5 緑
マッシュルーム 5 緑 にんにく 0.5 緑
オリーブあびら0.5 ケチャップ 6
エス/ボールソース10 スープストック0.5
しお 0.2 さとう 0.2
こしょう 0.02

ピーナッツあえ

キャベツ 30 緑 もやし 10 緑
ほうれん草 10 緑
(ピーナッツあえのもち4
しょうゆ(濃)0.75
さとう 0.75)

ひなあられ 1ひくら 黄



693

金 2

むぎごはん 黄 牛乳 赤

あまずにくだんご 2こ 赤

はるさめサラダ

はるさめ 3 黄 キャベツ 20 緑
ぎゅうり 15 緑 ささみ 5 赤
(しょうゆ(淡)1.8 さとう 0.8
す 1 あびら 1)

きのこスープ

はくさい 20 緑 たまねぎ 20 緑
にんじん 10 緑 しめじ 8 緑
チンゲンサイ 10 緑 マッシュルーム 7 緑
しいたけ 0.5 緑
(コンソメ 1.8 しょうゆ(淡) 1.4
しお 0.1 こしょう 0.02)

670

月 5

ごはん 黄 牛乳 赤

はっぼうさい

ぶたにく 20 赤 うずらたまご 20 赤
えび 20 赤 いか 20 赤
たまねぎ 20 緑 はくさい 60 緑
たけのこ 10 緑 しいたけ 1 緑
もやし 20 緑 にんじん 15 緑
しょうが 2 緑
(ちゅうかスープ2.8 でんぶん 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)

デコポン 1/4こ 緑

742

火 6

げんきっ子こんだて

くろまいごはん 黄 牛乳 赤

さわらのしおレモンやき

さわら 1きれ 赤
(しお 0.4 レモンかじゅう 4)

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 ごま 1 黄
(しょうゆ(濃)2.5 さとう 1
す 1 あびら 0.5)

紅白もちいりすましじる

もち 25 黄 とうふ 20 赤
にんじん 8 緑 かまぼこ 5 赤
えのきだけ 7 緑 ねぎ 5 緑
(しょうゆ(淡) 3 しお 0.7
かつおだし 1.5)

751

水 7

パン 黄 牛乳 赤

フライドチキン

とりにく 60 赤
でんぶん 揚げ油
(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)

キャベツとコーンのサラダ

キャベツ 30 緑 コーン 8 緑
にんじん 5 緑
(ちゅうかドレッシング 4.2)

とうふスープ

とうふ 30 赤 たまねぎ 20 緑
わかめ 0.5 赤 しいたけ 1 緑
にんじん 5 緑
(コンソメ 1.7 しょうゆ(淡) 1.4
こしょう 0.02 しお 0.1)

661

8

カレーライス 牛乳 赤

むぎごはん 黄
とりにく 35 赤 じゃがいも 45 黄
たまねぎ 65 緑 にんじん 15 緑
マッシュルーム 5 緑 グリンピース 5 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0.5 ケチャップ 3
しお 0.13 ソース 0.75)

フルーツヨーグルト

ミックストフルーツ45 緑 パナナ 5 緑
ヨーグルト 20 赤

中学3年生の最後の給食…
みんな大好きな「カレーライス」
です



713

9

ビビンバ 牛乳 赤

ごはん 黄

ぎゅうミンチ 15 赤 びんミンチ 30 赤
ぜんまい 5 緑
にんにく 0.5 緑 しょうが 0.5 緑
(しょうゆ(濃)3.8 さとう 2.1)
にんじん 10 緑 もやし 30 緑
ほうれん草 10 緑 ごま 1 黄
(しょうゆ(濃)3.4 さとう 1.9
ごまあびら 0.8 トウバンジャン0.15)

わかめスープ

わかめ 1.3 赤 にんじん 5 緑
ねぎ 5 緑 コーン 5 緑
(しょうゆ(淡)5
さけ 1
とりがらすープ5
ちゅうかスープ1)



625

12

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
いとこんにゃく10 黄
(しょうゆ(淡)5 さとう 2
みりん 2 さけ 3)

ゆずふうみあえ

だいこん 10 緑 はくさい 20 緑
こまつな 5 緑 にんじん 5 緑
(す 1.3 ゆずかじゅう0.05
さとう 0.9 しょうゆ(濃) 1.8)

621

13

パン 黄 牛乳 赤

しろみざかなのマヨネーズやき

ホキ 1きれ 赤
(しお 0.2 こしょう 0.02)
(しろワイン 0.5
パジル 0.2 しお 0.4
おろしにんにく0.4
たまごをつかっているマヨネーズ 10)

ボイルやさい

キャベツ 20 緑 ブロccoli 10 緑
にんじん 5 緑
(ねぎごまドレッシング 5)

ABCマカロニスープ

ベーコン 5 赤 ABCマカロニ 3 黄
玉ねぎ 20 緑 コーン 10 緑
しめじ 10 緑 マッシュルーム 5 緑
(コンソメ 1.5 しょうゆ(淡) 3.5
こしょう 0.02)

603

14

ごはん 黄 牛乳 赤

ちくわのてりに

ちくわ 2きれ 赤
でんぶん 揚げ油
(しょうゆ(濃)2.5 さとう 2
みりん 0.3)

おひたし

こまつな 5 緑 はくさい 30 緑
かつおぶし 0.5 赤
(さとう 0.8 しょうゆ(濃) 2.2)

ぶたじる

ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤
あびらあげ 5 赤 さといも 10 黄
だいこん 20 緑 ごぼう 5 緑
にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑
こんにゃく 5 黄
(みそ 12 かつおだし 1.5)

649

15

パン 黄 牛乳 赤

クリームシチュー

とりにく 20 赤 にんじん 15 緑
じゃがいも 40 黄 いんげん 5 緑
たまねぎ 40 緑 マッシュルーム 5 緑
スキムミルク 1 赤 ぎゅうりゆ 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 赤
(しょうゆ(濃)1 さとう 1)

キャベツときゅうりのサラダ

キャベツ 10 緑 きゅうり 20 緑
にんじん 5 緑
(ゆずしょうゆドレッシング 4.5)

645

16

いりこなめし 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 あびらあげ 5 赤
わかめ 0.5 赤 ねぎ 5 緑
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)

ごまあえ

はくさい 30 緑 ほうれん草 15 緑
にんじん 5 緑 ごま 2 黄
(さとう 1 しょうゆ(濃) 2.3)

小学6年生の最後の給食…
人気メニューの「うどん」です

629

19

ビビンバ 牛乳 赤

ごはん 黄
ぎゅうミンチ 15 赤 びんミンチ 30 赤
ぜんまい 5 緑
にんにく 0.5 緑 しょうが 0.5 緑
(しょうゆ(濃)3.8 さとう 2.1)
にんじん 10 緑 もやし 30 緑
ほうれん草 20 緑 ごま 1 黄
(しょうゆ(濃)3.4 さとう 1.9
ごまあびら 0.8 トウバンジャン0.15)

キムチスープ

ぶたにく 10 赤 はくさいキムチ15 緑
えのきだけ 5 緑 にら 5 緑
しるねぎ 5 緑 にんじん 5 緑
だいこん 10 緑
(さとう 1.5
はっしょうみそ2.5
とりがらすープ7
しょうゆ(淡) 3)

663

20

ごはん 黄 牛乳 赤

ぶたにくのかわりあげ

ぶたにく 55 赤
でんぶん 揚げ油
(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)

すのもの

きゅうり 30 緑 わかめ 0.5 赤
もやし 15 緑
(しょうゆ(淡) 2 さとう 2
す 3 しお 0.2)

あさりのみそじる

あさり 10 赤 とうふ 20 赤
あびらあげ 5 赤 たまねぎ 20 緑
にんじん 10 緑 ねぎ 5 緑
(みそ 12 かつおだし 1.5)

732

21

しゅん びん ひ

春分の日



高野口学校給食センター調理員

22

ごはん 黄 牛乳 赤

あじのしおこうじやき

あじ 1きれ 赤 (しおこうじ 4)

こんぶあえ

きゅうり 25 緑 キャベツ 10 緑
しおこんぶ 2 赤

かわりきんぴら

ぎゅうにく 20 赤 さつまあげ 15 赤
くきわかめ 0.5 赤 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)

785

サワラは出世魚!!

・サゴシ(50cm以下)⇒ヤナギ⇒サワラ(60cm以上)ほっそりした体型から、狭い+腰+腰で狭腹(サワラ)と狭腰(サゴシ)と名付けられました。魚に春と書いて、《鱈》は一年中とれる魚ですが、春に産卵のため近海に集まってくることから、春を告げる魚とされています。給食では《サゴシ》を使用しています。これから大きく成長して欲しいという思いを込めました!



給食のレシピ紹介

《材料》 《4人分》
豚肉 240g
でんぶん 適量
A 塩 少々
酒 小さじ1強
B 八丁味噌 大さじ1
砂糖 大さじ1
みりん 小さじ2
水 大さじ1弱

《作り方》
① 豚肉はAで下味をつけておく。
② Bの調味料を鍋に入れ一煮立ちさせ、たれを作る。
③ ①にでんぶんをまぶして揚げる。
④ ③に②のたれをからめる。
※ 給食の豚肉は拍子切り (1.5cm × 1.5cm × 2.5cm) を使用しています。

今回は、作り方が同じ2種類の献立レシピを載せています。下味とたれを変えるだけで違う味が楽しめますよ!
ぜひ、作ってみてくださいね。

ねんかん 1年間の振り返り

この1年間の給食や食生活を振り返ってみて、下の【 】を参考に□の中に入れてください。

【よくできた…◎ 大体できた…○ たまにできた…△ 全然できなかった…×】

給食当番	身じたくをきちんと整えることができた。	丁寧に盛り付けをすることができた。	協力して準備と後片付けをすることができた。
	給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。	好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。	健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。



卒業と進学を目前に控えた皆さんは、淋しさと同時に、新しい生活への期待に胸を膨らませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べるものを選び、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の積み重ねによってつくりだされます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいです。喜んでくれるかな？いっぱい食べてくれるかな？と思いながら1年間献立を立てました。苦手なものもたくさん給食には出ますが、たくさん食べて大きくなってほしいです。

こんだて はっぴょう アンコール献立リクエスト発表

11月・12月に募集したアンコール献立の各校からのリクエスト結果です。1～3月の献立でできるだけ取り入れました。リクエストと一緒に熱いメッセージもいただきましたので、一部をのせています。一人一人のリクエストでは、「ピーナッツ和え」「パエリア」「ナン&キーマカレー」「酢の物」などいろいろなアンコールがありました。のせきれなかったメッセージも給食センターのみんなで読ませていただき、これからの励みにしたいと思います。1年間ありがとうございました！

	城山小学校	三石小学校	境原小学校	恋野小学校	隅田小学校	橋本小学校	あやの台小学校	柱本小学校	紀見小学校	高野口小学校
主食	1 メロンパン	ラーメン	わかめごはん	手まきずし	メロンパン	メロンパン	わかめごはん	豚キムチ丼	わかめごはん	メロンパン
	2 わかめごはん	カレーライス	手まきずし	メロンパン	カレーライス	カレーライス	カレーライス	メロンパン	メロンパン	ラーメン
	3 カレーライス	わかめごはん	梅ごはん	カレーライス	ナンカレー	ビビンバ	メロンパン	そぼろ丼	カレーライス 梅ごはん	カレーライス
おかず	1 からあげ	とり肉のバリバリ焼き	カレーライス	とり肉のバリバリ焼き	からあげ	とり肉のバリバリ焼き	とり肉のスパイシー焼き	からあげ	からあげ	からあげ
	2 とり肉のバリバリ焼き	とうもろこし	からあげ	スパイシーチキン	とり肉のスパイシー焼き	からあげ	からあげ	とり肉のスパイシー焼き	ハンバーグ	とり肉のスパイシー焼き
	3 ハンバーグ	和風ハンバーグ きのこソース	肉じゃが	豚キムチ	とり肉のバリバリ焼き	納豆	とり肉のバリバリ焼き	ハンバーグ	豚キムチ	ハンバーグ
デザート	1 お米のムース	りんごシャーベット	みかん	お米のムース	お米のムース	お米のムース	お米のムース	お米のムース	お米のムース	お米のムース
	2 栗とさつまいものタルト	お米のムース	お米のムース	みかん	ぶどうゼリー	みかん	アイスクリーム	プチたい焼き	ヨーグルト	ゼリー
	3 みかん	フルーツ白玉	りんご	りんごシャーベット	タルト	フルーツヨーグルト	りんごゼリー	りんごシャーベット	みかん	フルーツヨーグルト
	応真小学校	西部小学校	学文路小学校	清水小学校	信太小学校	高野口中学校	紀見東中学校	隅田中学校	紀見北中学校	
主食	1 豚キムチ丼	カレーライス	手まきずし	わかめごはん	カレーライス	メロンパン	メロンパン	メロンパン	メロンパン	
	2 わかめごはん	メロンパン	カレーライス	メロンパン	メロンパン	カレーライス	わかめごはん	わかめごはん	わかめごはん	
	3 メロンパン	わかめごはん	メロンパン	ひつまぶし	わかめごはん	わかめごはん	かやくごはん	ビビンバ	ビビンバ	
おかず	1 からあげ	からあげ	とり肉のバリバリ焼き	エビフライ	とり肉のバリバリ焼き	からあげ	豚キムチ	とり肉のバリバリ焼き	豚キムチ	
	2 グラタン	ハンバーグ	からあげ	コロッケ	からあげ	ハンバーグ	からあげ	からあげ	とり肉のバリバリ焼き	
	3 肉うどん	豚キムチ	肉うどん	ラーメン	すきやき煮	豚キムチ	とり肉のバリバリ焼き	ハンバーグ	ハンバーグ	
デザート	1 お米のムース	お米のムース	フルーツヨーグルト	お米のムース	お米のムース	お米のムース	お米のムース	お米のムース	お米のムース	
	2 ぶどうゼリー	りんご	お米のムース	バナナヨーグルト	みかん	ヨーグルト	りんごシャーベット	りんご	タルト	
	3 りんごシャーベット	パイナップル	アイスクリーム	フルーツポンチ	りんご	アセロラゼリー	みかん	みかん	シャーベット	

アンコール&メッセージ

カレーライスめっちゃうまい！！

給食のメロンパンは売っているのどちがっておいしい！

給食を作ってくれているみなさん、いつもありがとう。

お米のムースは、1年生のときからずっと好きです。

どうしてもわかめご飯が食べたいです！

毎日完食しています。

給食はおいしいのでいくらでも食べられます！

白いご飯がおいしいです。水分がバツグン！