

# 予定献立表

スプーンマークの日はスプーンがつきます

曜日	月	日付	火	水	木	金											
日	8	日付	9	10	11	12											
ごはん	黄	牛乳	赤	ごはん	黄	牛乳	赤	パン	黄	牛乳	赤	パエリア	黄	牛乳	赤		
ほねくのいそべあげ	献立名	クリームシチュー	とりにく 20 赤	たまねぎ 50 緑	じゃがいも 50 黄	にんじん 10 緑	グリーンピース 5 緑	ぎのこミックス 5 緑	スキムミルク 2 赤	（クリームシチュー99）	（クリーン）	（クリーン）	（クリーン）	（クリーン）	（クリーン）		
そくせきづけ	1人あたりの使用量	かいそうサラダ	かいそうミックス1 赤	コーン 5 緑	はるキャベツ 20 緑	（ゆずしょうゆドレッシング 3.8）	（ゆずしょうゆドレッシング 3.8）	（ゆずしょうゆドレッシング 3.8）	（ゆずしょうゆドレッシング 3.8）	（ゆずしょうゆドレッシング 3.8）	（ゆずしょうゆドレッシング 3.8）	（ゆずしょうゆドレッシング 3.8）	（ゆずしょうゆドレッシング 3.8）	（ゆずしょうゆドレッシング 3.8）	（ゆずしょうゆドレッシング 3.8）		
とうふのみそしる	使用材料	なつとう	1こ 赤	（おろししょうゆ）	（おろししょうゆ）	（おろししょうゆ）	（おろししょうゆ）	（おろししょうゆ）	（おろししょうゆ）	（おろししょうゆ）	（おろししょうゆ）	（おろししょうゆ）	（おろししょうゆ）	（おろししょうゆ）	（おろししょうゆ）		
656	656	649	649	649	649	649	649	649	649	649	649	649	649	649	649		
15	16	17	18	19	22	23	24	25	26	29	30	30	30	30	30		
にくそぼろごはん	牛乳	赤	ごはん	黄	牛乳	赤	パン	黄	牛乳	赤	カレーライス	牛乳	赤	げんりょうごもく	牛乳	赤	
ごはん	黄	牛乳	赤	ごはん	黄	牛乳	赤	パン	黄	牛乳	赤	カレーライス	牛乳	赤	げんりょうごもく	牛乳	赤
ぶたミンチ 30 赤	ぎゅうミンチ 30 赤	にんじん 15 緑	たまねぎ 30 緑	グリーンピース 3 緑	（おろししょうゆ）	（おろししょうゆ）	（おろししょうゆ）	（おろししょうゆ）	（おろししょうゆ）	（おろししょうゆ）	（おろししょうゆ）	（おろししょうゆ）	（おろししょうゆ）	（おろししょうゆ）	（おろししょうゆ）	（おろししょうゆ）	（おろししょうゆ）
かわりあえ	ほうれんそう 10 緑	キャベツ 20 緑	にんじん 5 緑	ひじき 1.2 赤	かつおぶし 0.6 赤	（しょうゆ濃）2.2	（しょうゆ濃）2.2	（しょうゆ濃）2.2	（しょうゆ濃）2.2	（しょうゆ濃）2.2	（しょうゆ濃）2.2	（しょうゆ濃）2.2	（しょうゆ濃）2.2	（しょうゆ濃）2.2	（しょうゆ濃）2.2	（しょうゆ濃）2.2	（しょうゆ濃）2.2
690	690	690	690	690	690	690	690	690	690	690	690	690	690	690	690	690	690

しょうわ ひ

## 昭和の日



こくみん きゅうじつ

## 国民の休日



げんきっ子こんだて

## げんきっ子こんだて

給食をととして、みなさんに自分のことを考えて食事ができるようになってほしいと願い、毎月のテーマを決め、食べ物のことや栄養のことを給食の放送でお知らせします。


こんげつ よてい

## 今月の予定

24日(水)...

げんきっ子こんだて

今月のテーマは「たけのこ」です。




はしもとし

## 橋本市でとれる今月のやさい

ほうれん草、ねぎ、きゅうり、たけのこ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、なす、だいこん、マッシュルーム

を取り入れる予定です。



がっ こう きゅうしょく ないよう

## \* 学校給食の内容 \*

週に3回(月水金)と週に4回(月火水金)、交互に米飯給食を実施しています。食物せんいをとることを目的に麦ご飯を取り入れたり、他にわかめご飯や、ゆかりご飯などの変わりご飯の日があります。

毎日1パックつきます。1パック200ccで市販牛乳と同じ内容のものです。

牛乳 発育期の子どもは血や肉、骨格を作る大切なたんぱく質やカルシウム源です。

週に2回(火木)と週に1回(水)、交互にパン給食を実施しています。無漂白の小麦粉を用い、ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イーストなどをこねて作っています。コッペパンの他に、黒糖パンや柿パンなどがあります。


煮物、揚げ物、汁物、炒め物などを組み合わせ、定められた栄養量に基づいた献立です。子どもの好む食品ばかりでなく、苦手とされる食品も適時に取り入れていきます。衛生面にも十分配慮した献立となっています。

さんしょくえいよう

## 三色栄養

食べものは、いろいろな栄養素を含んでおり、はたらきによって黄・赤・緑の3つのなかまに分けられます。黄・赤・緑のなかまを組み合わせることで、食生活が豊かになります。


給食には毎日、黄・赤・緑のなかまが入っています。



きいろのなかま

## きいろのなかま


糖質や脂肪を多く含んでいます。からだを動かす力のもとになります。



あかのなかま

## あかのなかま


たんぱく質やカルシウムをたくさん含んでいます。血や筋肉、骨となり、からだをつくれます。



みどりのなかま

## みどりのなかま

ビタミン・ミネラルをたくさん含んでいます。からだの調子をよくし、病気をしないようにします。



★献立表の数量は、小学校中学年の1人当りの分量で単位はgです。

★小学校低学年は中学年の分量の10%減

★小学校高学年は中学年の分量の10%増

★中学生は小学校中学年の分量の20%増

★材料購入の都合により献立を変更することがあります。

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)

# にゅう がく しん きゅう ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸をふくらませ、新たな一歩をふみだしたことでしょう。今年度も、成長期のみなさんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。



## 給食ってなに？

給食は、みなさんが元気に大きくなるために、栄養バランスを考えて作られる食事です。お友達と楽しく食べるための約束など、給食とおしていろいろなことが学べるようになっていります。

- ◆給食が教えてくれること・・・
- ☆からだを健康にする食べものや栄養がある
- ☆給食にはたくさんの人や仕事がかかわっている
- ☆食べものやたくさんの人への感謝の気持ち
- ☆季節ごとの行事や、いろいろな食文化
- ☆みんなと楽しく食べるための工夫 など

### 心がけましよう



◎トイレをすませ、せっけんをよく手を洗ってから席につきましよう。汚れたままの手で食べものを食べてはいけません。食事前の手洗いはかぜや食中毒を防ぐためにとても効果的です。

### いただきます



◎「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとしましよう。食べものとなった動物や植物の命、そして食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを表しましよう。

◎おかずと主食は交互に食べ、「ばっかり食べ」にならないように注意しましよう。「ばっかり食べ」は栄養にかたよりが生じやすく、作った人をいやな気持ちにさせます。料理とご飯の味を口の中で重ねて味の変化を楽しむのが日本の伝統的な食べ方です。



◎苦手なものや初めてのものでも、ひとくち挑戦して味わってみましよう。いろいろな味に親しむための大切な時期です。きっと新しいおいしさに出会えますよ。

◎片付けもきちんとしましよう。調理員さんが気持ちよく後片付けができるように、食器や食べ残しはルールを守ってきちんと返しましよう。



### 身支度は大丈夫？

帽子(三角巾)

かみの毛が、給食に入らないようにするため、きちんとかぶりましよう。

マスク

口と鼻を、しっかりとあおっているかな？

白衣(エプロン)

よごれていないかな？

ハンカチ(タオル)

せいけつなハンカチ(タオル)を、用意しているかな？

手洗い

せっけんを使って、ていねいに洗ったかな？



### 給食の運び方

給食を運ぶときは 気をつけて 運びましよう



●重いものはふたりに運ぶ



●走らない



●床におかない

### 給食の盛り付け方

おかずは、ごはんと汁ものの奥へ

ごはんは、手前のひだり左がわへ

汁ものは、手前のみぎ右がわへ

はしは、手前のまん中に

汁ものは、下の方に臭があることが多いので、底をよくかき混ぜながら、盛りつけよう。



### おすすめ給食レシピ

#### ～肉そぼろごはん～

##### 《作り方》

- ① にんじん、玉ねぎをみじん切りにする。
- ② フライパンに油をうすくひき、おろししょうがを軽く炒める。
- ③ 合挽き肉を赤みが消えるまで炒めた後、①を入れてさらに炒める。
- ④ グリンピースを加える。Aの調味料を入れて火を通したら出来上がり。

ごはんにかけて食べてね。

※ ごはんがすすむ料理です。合挽き肉を鶏ひき肉にしてもおいしいですよ。  
※ にんじん、玉ねぎは、あらかじめレンジなどで加熱しておくとも時間短縮になります。

《材料》	《4人分》
合挽き肉	240g
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個
グリンピース	40g
おろししょうが	小さじ1

A	濃口しょうゆ	大さじ2
	さとう	大さじ1
	みりん	小さじ1/2
	油	適量
	ごはん	適量