

今月のよてい

7(火)…げんきつ子こんだて

今月のテーマは橋本ブランドの「ひねどり」です。

橋本市学校給食センターでは、地域の野菜を中心に地場産物を取り入れています。

火 7	水 8	木 9	金 10
げんきつ子こんだて とりそぼろごはん 牛乳 赤 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 5 緑 たまねぎ 20 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	よもぎパン 黄 牛乳 赤 クラムチャウダー あさり 20 赤 ぎゅうミンチ 5 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 マッシュルーム 7 緑 だいず 10 赤 ぎゅうにゅう 20 赤 なまクリーム 3 赤 (コンソメ 0.5 ポタージュのもと7) (しお 0.1 こしょう 0.03)	むぎごはん 黄 牛乳 赤 れんこんのはさみあげ 12 赤 緑 揚げ油 黄 ひじきとえだまめのおかかあえ キャベツ 20 緑 えだまめ 10 緑 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)	ごはん 黄 牛乳 赤 むしどりのねぎだれ とりにく 1きれ 赤 ねぎ 3 緑 (しょうゆ(濃)4 みりん 1) (さとう 1.5 さけ 0.8) (でんぶん 0.2) ナムル ほうれんそう 10 緑 もやし 25 緑 にんじん 5 緑 ごま 2 黄 (しょうゆ(濃)1.8 ごまあぶら 0.8)
そくせきづけ はくさい 30 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 10 緑 (しょうゆ(淡)1.4 さとう 0.1) (いちみつがらし0.01 す 1)	ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー 15 緑 コーン 15 緑 もやし 15 緑 (しょうゆ(淡)2 す 0.9) (あぶら 0.8 さとう 0.3)	みそしる にんじん 10 緑 たまねぎ 25 緑 わかめ 0.5 赤 あぶらあげ 5 緑 とうふ 20 赤 (みそ 11 かつおだし 1.2)	ごじる だいこん 20 緑 にんじん 5 緑 こんにゃく 10 黄 しいたけ 0.6 緑 あぶらあげ 5 赤 ごぼう 8 緑 ねぎ 5 緑 とうにゅう 20 赤 (みそ 11 かつおだし 1.2)
プチたいやき 12 赤黄 651	651	666	598
13	14	15	16
げんりょう 黄緑 牛乳 赤 たけのこごはん かきあげ 12 黄赤緑 揚げ油 黄 にくうどん うどん 60 黄 ぎゅうにく 20 赤 たまねぎ 25 緑 かまぼこ 5 赤 あぶらあげ 3 赤 ねぎ 5 緑 しいたけ 0.7 緑 (かつおだし 1.2 しょうゆ(淡) 4.5) (みりん 1.5 しお 0.2)	パン 黄 牛乳 赤 フェジョアード ぶたにく 20 赤 ウィンナー 10 赤 レッドキドニー20 赤 たまねぎ 40 緑 じゃがいも 40 黄 にんじん 10 緑 ダイストマト 10 緑 (にんにく 0.5 スープストック 1) (ケチャップ 10 こしょう 0.02) しお 0.2 でんぶん 0.5	ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがいものカレーそぼろに ぎゅうミンチ 25 赤 こんにゃく 20 黄 たまねぎ 60 緑 じゃがいも 60 黄 にんじん 5 緑 ちくわ 10 赤 うすいえんどう 5 緑 (カレーこ 0.3 さとう 3) (しょうゆ(濃)6.5 みりん 1.5)	パン 黄 牛乳 赤 ハンバーグのケチャップソース ハンバーグ 12 赤緑 (ケチャップ 7 しょうゆ(濃) 1) (ソース 1 さとう 1.5) チキンサラダ だいこん 30 緑 サラダチキン 5 赤 チンゲンサイ 15 緑 (たまごなしマヨネーズ4 しょうゆ(淡) 1)
780	662	617	666
20	21	22	23
ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのなんばんやき とりにく 1きれ 赤 (さけ 1 しお 0.2) (さとう 3 しょうゆ(濃) 3) す 3 いちみつがらし0.02 (でんぶん 0.2) きゅうりとあかたまねぎのこんぶあえ きゅうり 30 緑 あかたまねぎ 10 緑 しおこんぶ 1 赤 けんちんじる こんにゃく 10 黄 さといも 15 黄 ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 5 緑 とうふ 25 赤 あぶらあげ 5 赤 (しょうゆ(淡)4 みりん 0.5) (しお 0.1 あぶら 0.5) (でんぶん 2 かつおだし 1.2)	ごはん 黄 牛乳 赤 あじのしおやき あじ 1きれ 赤 (しお 0.3) さんしょくあえ さやいんげん 5 緑 もやし 25 緑 いらたまご 10 赤 にんじん 5 緑 (しょうゆ(淡)1.8 さとう 0.5)	パン 黄 牛乳 赤 いかフリッターのチリソース いかフリッター55 赤 揚げ油 黄 (チリソース 6 ケチャップ 2) 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 しいたけ 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)	わかめごはん 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 たまねぎ 35 緑 ごぼう 10 緑 しいたけ 0.5 緑 (しるみそ 7 さとう 2) (しょうゆ(淡)1 あぶら 0.5) (かつおだし0.15)
643	566	687	653
27	28	29	30
ごはん 黄 牛乳 赤 いわしのみぞれに 1きれ 赤 すのもの わかめ 0.5 赤 きゅうり 20 緑 ちくわ 5 赤 (す 2.5 しょうゆ(淡) 0.5) (さとう 1.5 しお 0.2)	パン 黄 牛乳 赤 ポテトとおこめのササミカツ 12 黄赤 揚げ油 黄 やさいサラダ キャベツ 20 緑 だいこん 20 緑 ブロッコリー 5 緑 (わふうごまドレッシング 4)	シーフードカレー 牛乳 赤 むぎごはん 黄 えび 10 赤 いか 10 赤 あさり 20 赤 ぶたミンチ 20 赤 たまねぎ 60 緑 にんじん 15 緑 じゃがいも 20 黄 きのことミックス10 緑 なす 5 緑 うすいえんどう 5 緑 (カレールー 13 ソース 1.5) (ケチャップ 2 カレーこ 0.25) (スープストック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	パン 黄 牛乳 赤 ハムステーキ 1きれ 赤 かいそうサラダ かいそうミックス1 赤 きゅうり 20 緑 キャベツ 10 緑 (ねぎごまドレッシング 5)
642	645	687	647
31	31		
ごはん 黄 牛乳 赤 さばのみそに 1きれ 赤 はりはりづけ きりほしだいこん3 緑 きゅうり 20 緑 (しょうゆ(淡)2 す 2.2) (さとう 1.8)	ABCマカロニスープ ぶたミンチ 10 赤 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 20 緑 しめじ 8 緑 ABCマカロニ 4 黄 にんじん 5 緑 (コンソメ 1.5 しょうゆ(淡) 2) (こしょう 0.02)	じゃがもちスープ じゃがもち 30 黄 こまつな 8 緑 たまねぎ 15 緑 スズキ二 5 緑 ちくわ 5 赤 (コンソメ 1.4 しょうゆ(淡) 1) (こしょう 0.02 しお 0.1)	656

おすすめ給食レシピ

《材料》 《4人分》

牛ひき肉 100g	さとう 大さじ1と小さじ1
こんにゃく 1/4枚(80g)	こいくちしょうゆ 大さじ1と小さじ2
たまねぎ 1玉	みりん 小さじ1
じゃがいも 2玉	カレーパウダー 小さじ1/2(1g)
にんじん 2~3cm程度	油(炒め用) 小さじ1
ちくわ 1、2本(40g)	水 1カップ
おきえんどう 20g	

～じゃがいものカレーそぼろ煮～


《作り方》

- たまねぎは、縦半分、横半分に切った後うす切り、にんじんは小さめのさいの目切り、ちくわは輪切り、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。こんにゃくはさいの目に切り、下ゆでする(あく抜きこんにゃくは下ゆで不要です)。
- 鍋に油をしき、牛ひき肉を炒める。
- 肉に火が通ったらにんじん、たまねぎを入れ、さらに炒める。
- 水とじゃがいもを加えて、あくを取りながら煮る。
- こんにゃく、ちくわ、カレーパウダー以外の調味料を入れて、さらに煮る。
- えんどうまめ、カレーパウダーを入れて少し煮たら出来上がり。

※春に旬を迎えるたまねぎ、じゃがいも、えんどうまめを使った料理です。

はしもと
橋本市でとれる
今月のやさい

たまねぎ、ねぎ、なす、
にんにく、こまつな、
赤たまねぎ、ごぼう、
ほうれん草、うすいえん
どう、マッシュルーム
を取り入れる
予定です。



★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

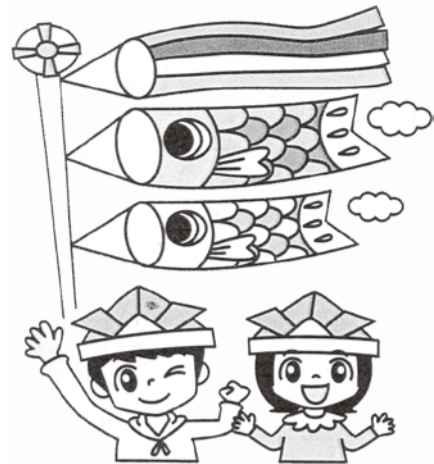
★小学校高学年は中学年の分量の10%増

★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。

生活リズムをととのえよう

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。



生活リズムをととのえるには・・・

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べる
ことが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう！

端午の節句 3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちょっとむずかしい
レベル★★★=とってもむずかしい

レベル★
Q1
男の子の成長をお祝いする端午の節句に、魔よけとしてお風呂に入れるのは何の葉でしょう？

①ススキ ②菖蒲 ③バナナ

レベル★★★★
Q2
端午の節句に欠かせない柏もちには、どんな願いが込められているでしょう？

①お金持ちになりますように
②お米がたくさん収穫できますように
③家系が途切れませんように

レベル★
Q3
端午の節句に食べるちまきは、どの国から伝わったものでしょう？

①中国 ②韓国 ③モンゴル

レベル★★★
Q4
端午の節句に縁起の良い魚として食べられているのは、どの魚でしょう？

①タイ ②イワシ ③カツオ

レベル★★★★
Q5
5月5日は「こどもの日」でもあり、こどもの幸せを願う日ですが、誰かに感謝する日でもあります。誰に感謝するのでしょうか？

①神さま ②お母さん ③学校の先生

このクイズは、5月5日の「こどもの日」にちなんで、こどもの幸せを願う日として、誰かに感謝する日でもあります。誰に感謝するのでしょうか？

① ② ③ ④ ⑤



5月5日 端午の節句



端午の節句に食べるお菓子というと、「かしわもち」が定番です。かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が途切れぬ」という縁起を担いで使われるようになりました。かしわもちのほか、関西地方などで「ちまき」、新潟県で「三角ちまき」や「笹だんご」、北海道や青森県の一部で「べこもち」、長野県や岐阜県の山間部で「朴葉巻き」、鹿児島県や宮崎県、熊本県の南部で「あくまき」を食べる風習があります。

