


月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
ごはん 黄 牛乳 赤 ハンバーグおろしソース ハンバーグ 12 赤 だいこんおろし 7 緑 (しょうゆ(濃)2) みりん 1.5) たくあんあえ キャベツ 30 緑 もやし 15 緑 たくあん 8 緑 かつおぶし 0.45 赤 (しょうゆ(濃)0.15) もずくいりすましじる とうふ 20 赤 とりにく 10 赤 もずく 15 赤 しめじ 7 緑 みつば 2 緑 (しょうゆ(淡)3) しお 0.4 (かつおだし 1.2) さけ 1.5) 607	ごはん 黄 牛乳 赤 あげはるまき 12 黄赤緑 揚げ油 黄 ピリカラサラダ きゅうり 15 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 5 緑 コーン 5 緑 (さとう 0.3) ごまあぶら 0.5 (しょうゆ(濃)2.5) す 2 トウバンジャン0.1 チンゲンサイのスープ ぶたミンチ 10 赤 チンゲンサイ 10 緑 たまねぎ 20 緑 だいこん 10 緑 (ちゅうかスープ1.5) しお 0.1 (しょうゆ(淡)0.5) こしょう 0.02) 702	パン 黄 牛乳 赤 わかどりのハーブやき 1きれ 赤 ゆずふうみサラダ キャベツ 10 緑 もやし 20 緑 ブロッコリー 10 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 4.5) コンソメスープ ベーコン 5 赤 だいこん 20 緑 たまねぎ 20 緑 はくさい 15 緑 にんじん 5 緑 (コンソメ 1.5) こしょう 0.03 (しょうゆ(淡)1) 580	むぎごはん 黄 牛乳 赤 しんじゃがのうまに ぎゅうミンチ 10 赤 ぶたミンチ 20 赤 こんにやく 20 黄 しいたけ 1 緑 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 うずらたまご 20 赤 うすいえんどう 5 緑 (かつおだし 0.3) さとう 3.5 (しょうゆ(濃)6.9) さけ 1.3) おかかあえ ほうれんそう 10 緑 もやし 15 緑 キャベツ 25 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)2) さとう 0.6) ひじきのり 1ふくら 赤 627	ごはん 黄 牛乳 赤 さばのてりやき さば 1きれ 赤 (みりん 0.6) しょうゆ(濃) 2 (でんぶん 0.2) さとう 1.8) にんじんしりしり サラダチキン 15 赤 にんじん 20 緑 ごま 1.2 黄 (さとう 1) レモンかじゅう 1 (しお 0.3) あさりのみそじる 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 ごぼう 5 緑 (みそ 11) かつおだし 1.2) 708
10	11	12	13	14
ごはん 黄 牛乳 赤 ホキのしおやき ホキ 1きれ 赤 (しお 0.3) ばいにくあえ きゅうり 20 緑 あかたまねぎ 20 緑 ちくわ 5 赤 ばいにく 2 緑 (さとう 0.2) しょうゆ(淡) 0.5) とふのこのにももの とふのこ 15 赤 ひねどりミンチ10 赤 あぶらあげ 5 赤 だいこん 20 緑 はくさい 45 緑 にんじん 5 緑 かまぼこ 10 赤 うすいえんどう 3 緑 ねぎ 5 緑 (さとう 1.7) しょうゆ(淡) 3.5 (さけ 1) みりん 1.8 (かつおだし 0.5) あぶら 0.5) 641	かきパン 黄 牛乳 赤 ポークビーンズ ぶたにく 25 赤 だいず 30 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 60 緑 にんじん 10 緑 うすいえんどう 3 緑 ブッキーニ 10 緑 (ケチャップ 10) トマトピューレ10 (コンソメ 0.8) あろしにんじく0.5 (しお 0.2) さとう 0.4 (こしょう 0.02) あぶら 0.5) コーンサラダ キャベツ 30 緑 コーン 10 緑 きゅうり 5 緑 たまごなしマヨネーズ 1ふくら ヨーグルト 12 赤 685	ごはん 黄 牛乳 赤 あじのなんばんづけ あじ 1きれ 赤 揚げ油 黄 たまねぎ 10 緑 (しょうゆ(濃)4) す 5 (さけ 2) さとう 3.3) おひたし もやし 20 緑 ほうれんそう 10 緑 はくさい 25 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)2) さとう 0.8) じゃがいものみそじる とうふ 20 赤 あぶらあげ 3 赤 じゃがいも 20 黄 ねぎ 5 緑 しいたけ 0.7 緑 たまねぎ 10 緑 (みそ 11) かつおだし 1.2) 669	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのスパイシーやき とりにく 1きれ 赤 (おろしにんじく0.5) しお 0.2 (こしょう 0.02) オールスパイス0.03) コールスローサラダ キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 きゅうり 15 緑 (す 2.4) さとう 1.5 (しお 0.1) あぶら 1 (こしょう 0.01) とうふスープ とうふ 30 赤 しめじ 5 緑 わかめ 0.6 赤 にんじん 5 緑 こまつな 10 緑 ぎゅうミンチ 5 赤 (コンソメ 1.5) しょうゆ(淡) 1 (こしょう 0.02) 618	かきとひねどりのカレーライス くらまいごはん 黄 ひねどり 25 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 55 緑 かき 15 緑 マッシュルーム 7 緑 なす 5 緑 ビーマン 5 緑 (おろしにんじく0.7) あろししょうが0.5 (カレーパウダー 13) カレーこ 0.15 ソース 1.5 ケチャップ 2 (しお 0.1) スープストック 1) だいこんツナサラダ ツナ 10 赤 だいこん 30 緑 こまつな 10 緑 しょうゆ(淡) 1.2 (さとう 1.4) しお 0.1 (す 1.5) しお 0.1) 741
17	18	19	20	21
ぶたキムチどん 牛乳 赤 ごはん 黄 ぶたにく 50 赤 (さけ 1.5) あろししょうが 1 (にんにく 1) しろねぎ 10 緑 はくさいキムチ20 緑 はくさい 30 緑 たまねぎ 30 緑 (しょうゆ(淡)4.6) さとう 1 (あぶら 0.5) さけ 1.5) どろぼうなす なす 25 緑 きゅうり 15 緑 (みそ 3) す 1 (さとう 1.4) びわ 12 緑 594	げんきっ子こんだて かきのはずし 牛乳 赤 (さば1・さけ1)黄赤 ぐだくさんうどん うどん 60 黄 とりにく 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) ハムサラダ だいこん 30 緑 ブロッコリー 15 緑 チキンハム 5 赤 しょうゆ(淡) 1 (たまごなしマヨネーズ) 530	パン 黄 牛乳 赤 しろみざかなフライ 1きれ 赤 揚げ油 黄 たまごなしタルタルソース 1ふくら 黄 かいそうサラダ かいそうミックス1 赤 きゅうり 20 緑 コーン 10 緑 (ねぎごまドレッシング 4.4) ミネストローネ ベーコン 5 赤 ABCマカロニ 5 黄 たまねぎ 20 緑 こまつな 10 緑 じゃがいも 20 黄 ダイストマト 10 緑 なす 5 緑 セロリ 3 緑 (にんにく 0.3) しょうゆ(淡) 1.3 (コンソメ 1.5) こしょう 0.03) 704	ごはん 黄 牛乳 赤 あつあげとたけのこのちゅうかいため ぶたにく 20 赤 あつあげ 60 赤 しいたけ 0.5 緑 たけのこ 30 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 もやし 30 緑 しろねぎ 3 緑 (おろししょうが1) ちゅうかスープ1.5 (さとう 2) しょうゆ(濃) 3 (オイスターソース1) ごまあぶら 1 (でんぶん 2) アーモンドあえ キャベツ 25 緑 こまつな 10 緑 アーモンド 1.2 黄 (しょうゆ(濃)1.2) みりん 0.2 (さとう 0.4) すもも 12 緑  644	ごはん 黄 牛乳 赤 いわしのうめに 1きれ 赤 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) ひじきとだいのためのいために ひじき 5 赤 だいず 15 赤 こんにやく 15 黄 ぎゅうにく 5 赤 ちくわ 5 黄 あぶらあげ 5 赤 にんじん 5 緑 さやいんげん 5 緑 たけのこ 10 緑 (さとう 2.4) しょうゆ(濃) 4 (みりん 1) かつおだし 0.5 (さけ 1) あぶら 0.5) 640
24	25	26	27	28
ごはん 黄 牛乳 赤 むしシューマイ 22 黄赤緑 (す 1.7) しょうゆ(淡) 2.7 (さとう 1) じゃこサラダ だいこん 30 緑 きゅうり 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (さとう 2) しょうゆ(淡) 2 (す 2.7) ごまあぶら 0.5) げんきもりもりスープ ベーコン 5 赤 にんじん 5 緑 もやし 15 緑 にら 5 緑 たまご 15 赤 はるさめ 5 黄 (ちゅうかスープ1.2) しょうゆ(淡) 1.3 (こしょう 0.02) しお 0.2 (でんぶん 0.8) 681	パン 黄 牛乳 赤 コロケ 12 黄赤 揚げ油 黄 ソース 1ふくら ボイルやさい キャベツ 25 緑 コーン 5 緑 かぼちゃのポタージュ ぶたミンチ 10 赤 かぼちゃ 40 緑 たまねぎ 40 緑 マッシュルーム 5 緑 うすいえんどう 3 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 なまクリーム 1.5 赤 (コンソメ 0.5) ポタージュのもと8 (こしょう 0.02) しお 0.2) 741	ぎゅうどん 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうにく 25 赤 ぶたにく 25 赤 いとこんにやく<25 黄 たまねぎ 60 緑 ねぎ 7 緑 しいたけ 0.5 緑 (しょうゆ(濃)6) さとう 3.5 (みりん 1) かつおだし 0.2 (さけ 1) はりはりづけ ぎりぼしだいこん3 緑 きゅうり 20 緑 (しょうゆ(淡)2) す 2.2 (さとう 1.8) とうもろこし 1きれ 緑 三石小、柱本小、あやの台小、隅田小、忍野小、城山小、境原小、紀見小、紀見東中、紀見北中 にゅうさんきんいんりょう 1ぼん 赤 その他の学校 647	パン 黄 牛乳 赤 さけミンチカツ 12 赤 揚げ油 黄 ポテトサラダ じゃがいも 30 黄 きゅうり 5 緑 チキンハム 5 赤 コーン 5 緑 (たまごなしマヨネーズ6) しお 0.1 (す 0.4) さとう 0.3) きのこスープ ぎゅうミンチ 5 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 25 緑 マッシュルーム 5 緑 にんじん 10 緑 しめじ 3 緑 えのきたけ 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) 692	ごはん 黄 牛乳 赤 ひねどりのすきやきふう ひねどり 20 赤 やきどろふ 20 赤 いとこんにやく<15 黄 ぶ 5 黄 はくさい 50 緑 たまねぎ 50 緑 にんじん 15 緑 ねぎ 5 緑 しいたけ 0.7 緑 (しょうゆ(濃)6.5) さとう 3 (さけ 1) 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 0.2) とうもろこし 1きれ 緑 西部小、高野口小、応其小、学文路小、清水小、橋本小、橋本中央中、隅田中、高野口中 にゅうさんきんいんりょう 1ぼん 赤 その他の学校 645

今月のよてい

10日(月)～14日(金)の1週間は残量調査週間です。
 18日(火)…げんきっ子こんだて
 今月のテーマは「かきのはずし」です。
 26日(水)、28日(金)のとうもろこしは紀の川市の朝どりのものを取り入れる予定です。
 全校の人数が多いので、2回に分けて実施します。




食中毒をふせぐには...

- 1 石けんできれいに洗って手で調理しましょう。
- 2 調理したものはすぐに食べましょう。
- 3 生で食べることは、なるべくやめましょう。
- 4 冷蔵庫は、つめこみすぎないように。
- 5 ふきん、まな板、たわしは、いつも清潔に。

橋本市でとれる今月のやさい

なす、大根、玉ねぎ、赤たまねぎ、きゅうり、小松菜、ねぎ、にんにく、にんじん、ブッキーニ、キャベツ、ブロッコリー、うすいえんどう、すもも、ほうれん草、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人当たりの分量で単位は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



食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何が出来るか考える機会にしていだければと思います。

☆☆☆☆☆ 各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？ ☆☆☆☆☆

乳幼児期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

成人期



健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

高齢期



食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

牛乳・乳製品を知ろう！

6月1日は牛乳の日

6月1日は「牛乳の日」、そして6月は「牛乳月間」です（一般社団法人Jミルク制定）。牛乳・乳製品への関心を高め、酪農や乳業の仕事について理解を深めるための行事が各地で開催されます。牛乳は牛から搾った「生乳」を加熱殺菌したもので、体をつくるもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」をはじめ、成長期に必要な栄養素が豊富に含まれており、学校給食に欠かせない食品です。



牛乳に含まれる栄養素

- 【普通牛乳 200ml (206g) 当たり】
- エネルギー・・・137kcal
 - たんぱく質・・・6.8g
 - 脂質・・・7.8g
 - 炭水化物・・・9.8g



カルシウム・・・227 mg
骨や歯を丈夫にする

ビタミンB2・・・0.31 mg
皮膚や口腔粘膜の健康を保つ
体の成長を助ける

牛乳が白いのは、乳たんぱく質のカゼインや脂肪などの微粒子が牛乳中にたくさん浮かんでおり、それに光が当たって乱反射するためです。

いろいろな乳製品



おすすめ給食レシピ

～ピリ辛サラダ～

- 《材料》 《4人分》
- きゅうり 1本の半分
 - キャベツ 1枚
 - にんじん 2cm位
 - コーン（冷凍・缶詰など） 20g
 - さとう 小さじ1と1/2
 - ごま油 小さじ1/2
 - こいくちしょうゆ 小さじ2と1/2
 - 酢 小さじ2
 - トウバンジャン 0.4g（小さじ1/15）

《作り方》

- きゅうりは輪切り、キャベツは5mm程度の千切り、にんじんは2mm程度の千切りにします。
 - キャベツとにんじんはゆでて水気をよく切り、冷めます。きゅうりは塩（分量外）をふって水気をしぼります。コーンは冷凍なら解凍しておきます。
 - 調味料を全て混ぜ合わせ、材料と和えれば出来上がり。
- ※ 給食では衛生管理のため、きゅうり、コーンも火を通してあります。
- トウバンジャンはスプーンの先に少し乗せた位の量で、ごく少量です。お好みで量を加減してください。

