橋本市学校給食センター

TEL 39-2338 FAX 39-5413



9月13日(金)・・・げんきっ子こんだて

^{こんげつ} 今月のテーマは「お月見の行事食」です。

日見団子だけではなく、里芋もお月見に欠かせない食材の

272			
8/29 🥜	8/30		
なつやさいカレー 牛乳 赤	ごはん 黄 牛乳 赤		
ざはん ぎゅうにく 25 赤 30 縁縁 をまおぎ 60 縁録 ピーマン 3 縁縁 にんしん 10 縁縁 ピーマン 3 マッシュルーム 5 縁 じゃがいも 20 黄 マッシュルーム 5 縁 おろししょうが0.5 カレールウ 12 カレーこ 0.1 ケチャップ 3 ソース 2 スープストック1.2 しあ 0.15	とりにくのなんばんやき とりにく 1きれ 赤 (さけ 1 しあ 0.2) (さとう 3 しょうゆ(濃) 3 す 3 いちみとうがらし0.02 でんぷん 0.2 ゆずあえ キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 コーン 5 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 4.5)		
フルーツしらたま ミックスフルーツ50 緑 しらたまだんご20 黄 (みかん・も・パインアップル) ナタデココ 10 緑 シロップ(さとう3 みず15)	あさりのみそしる とうふ 20 赤 あさり 10 赤 しいだけ 0.6 緑 たまねぎ 10 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2)		

月見団子だけではなく、里子もお月見に火かせない良材の ひと ことし じゅうご や ガラ にち 一つです。今年の十五夜は9月13日です。			カレールウ 12 カレーご 0.1 ケチャップ 3 ソース 2 スープストック1.2 しお 0.15	ゆずあえ キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 コーン 5 緑
	としょう しみずしょう す だしょう	さんはセレクト給食です。	フルーツしらたま ミックスフルーツ50 緑 しらたまだんご20 黄 (みかん・もも・パインアップル) ナタデココ 10 緑 シロップ(さとう3 みず15)	(ゆずしょうゆドレッシング 4.5) あさりのみそしる 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
F	95	33	778	(みそ 11 かつおだし 1.2) 649
2	3 0	4	5 🖋	6
一 ごはん 黄 牛乳 赤	パン 黄 牛乳 赤	むぎごはん 黄 牛乳 赤	こくとうパン 黄 牛乳 赤	ではん 黄 牛乳 赤
わふうにくだんご 2乙 赤緑 アーモンドあえ キャベツ 25 緑 こまつな 10 緑	ポークビーンズ だいず 30 赤 ぶたにく 20 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 60 緑 さやいんげん 8 緑 にんじん 10 緑 / ケチャップ 10 トマトピューレ10 \ スープストック1 にんにく 0.5	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 60 緑 にんじん 15 緑 キムチ 20 緑 ニラ 5 緑	さつまいもとまめのグラタン 12 黄赤 かいそうサラダ かいそうミックス 1 赤 コーン 10 緑	かぼちゃのひきにくフライ 12 緑赤 揚げ油 黄
アーモンド 1.2 献 (しょうゆ(濃)1.2 みりん 0.2) こんさいじる	スープストック1 にんにく 0.5 しお 0.1 さとう 0.4 こしょう 0.02 あぶら 0.5 をだいこんツナサラダッナ 10 赤 だいこん 30 緑ほうれんそう 10 緑	(しょうゆ(歳) 5 さどう 1) (みりん 2 さけ 3)	(ねぎごまドレッシング 5) キャベツのスープに ぎゅうミンチ 10 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	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)
だいと 25 緑 にんじん 5 緑 さといも 15 黄 れんこん 5 緑 あぶらあげ 5 赤 こんにゃく 15 黄 ねぎ 5 緑 11 かつおだし 1.2)	(さとう 1.4 しょうゆ(淡) 1.2 0.1) のむヨーグルト (パインあじ) 1ほん 赤三石小 柱本小、あやの台小、隅田小、恋野小城山小、境原小、紀見小、紀見東中、紀見北中	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) ミニフィッシュ 1ふくろ 赤	(コンソメ 1.8 しお 0.2 しょうゆ(濃)0.73) のむヨーグルト (パインあじ) 1ほん 赤西部小、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	みそしる わかめ 0.5 赤 とうふ 20 赤 じゃがいも 15 黄 ごんにゃく 5 黄 ごんにゃく 5 黄 かぶらあげ (みそ 11 かつおだし 1.2) 633
9	10	11	12	13
ごはん 黄 牛乳 赤	ごはん 黄 牛乳 赤	パン 黄 牛乳 赤	ごはん 黄 牛乳 赤	げんきっそこんだて
マーボーあつあげ あつあげ 70 赤 ぶたミンチ 20 赤 にんじん 15 緑 しいたけ 1 緑 たまねぎ 60 緑 ねぎ 10 緑	あきさけのしおこうじやき あきさけ 1きれ 赤 (しおこうじ 6)	ポテトとおこめのササミカツ1きれ 赤 揚げ油 黄	ぎゅうにくときりぼしのあまからに ぎゅうにく 20 赤 きりほしだいこん6 緑 にんじん 10 緑 れんこん 10 緑 ごぼう 10 緑 ねぎ 5 緑	ごはん 黄 牛乳 赤 ほねくのいそべあげ
たされると おろししょうが0.5 あぶら 0.5 みりん 0.4 さとう 2 トウバシジャン0.2 でんぶん 2	ひじきとだいずのおかかあえ キャベツ 30 緑 だいず 10 赤 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)	きゅうりのさっぱりサラダ きゅうり 20 緑 コーン 10 緑 くきわかめ 0.6 赤 (あおじそドレッシング 4.2)	おろししょうが1 しょうゆ(濃) 6 さけ 2 さとう 4 みりん 2 あぶら 0.5	揚げ油 黄 あおのり 0.3 赤 けんちんじる
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 貫 (しょうゆ(濃)1.8 ごまあぶら 0.8)	なめこじる とうふ 15 赤 なめこ 8 緑 わかめ 0.5 赤 だいこん 10 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2)	ミネストローネ	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 こち しょうゆ(淡) 0.5 しさ 0.2)	たいこん 20 旅 ねぎ ちか ならあげ 5 赤 (しょうゆ(淡) 4 みりん 0.5 しお のがら 0.5 でんぷん 2 かつおだし 1.2
713	573	636	冷凍ピーチ 12 緑 589	つきみだんご 2乙 赤黄 729
16	17 🖋	18 🥒	19	20
けいろうひ	パン 黄 牛乳 赤	にくそぼろごはん 牛乳 赤	プレ 黄 牛乳 赤	ではん 黄 牛乳 赤

けい ろう 敬老の日



クリームシチュー

とりにく 15 赤 にんじん 10 緑 にったがいも 50 黄 きのこミックス10 緑 緑 がリンピース 3 緑 ぎゅうにゅう 10 赤 スキムミルク 1.5 でしょう 0.02

かんてんサラダ キャベツ 30 緑 こまつな いとかんてん 0.4 赤 (あおじそドレッシング 1ふくろ)

ピオーネ 40 緑

おぎごはん 黄 ぶたミンチ 30 赤 だゅうミンチ 30 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 グリンピース 3 緑 (おろししょうが1 ととう 2.5 みりん 0.5)

あさりのごまドレッシングサラダ しょうゆ(濃)1.3 (しょうゆ(濃)1.3 くさけ 0.65 みりん ほうれんそう 10 緑 キャベッ ごま 1.5 黄 しょうゆ(濃)1.7 す さとう 0.6 0.65 35 緑 1.2

とりにくのパリパリやき とりにく 1きれ 赤 (にんにく 1 しお (こしょう 0.03 0.2

グリーンサラダ キャベツ 20 緑 きゅうり みずな 10 緑 たまごなしマヨネーズ 1ふくろ 20 緑

はくさいのスープ ぎゅうミンチ 10 赤 たまねぎ はくさい 20 緑 しろねぎ にんじん 5 緑 さつまいも (コンソメ 1.5 しょうゆ(淡) しお 0.1 こしょう 20 緑 8 緑 20 黄 0.02 621 さばのみそに 1きれ 赤

そくせきづけ はくさい 30 緑 にんじん きゅうり 10 緑 しようゆ(淡)1.4 さとう いちみとうがらし0.01 す 0.1

しょうゆ(濃) 4.5 さけ 1 あぶら 0.5 かつおだし 0.5 677

26 24 <u>25</u> ごはん 牛乳 きりめいりパン 黄 牛乳 ハヤシライス 牛乳 ごはん しゅう ぶん

618

とりにく 60 赤 でんぷん 揚げ油 黄 しょうゆ(濃) 4)

とりにくのからあげ

うめあえ キャベツ 30 緑 あかたまねぎ 10 緑 かりかりうめ 1 緑 ちくわ 5 赤

かきたまじる たまご 30 赤 とうふ かまぼこ 5 赤 ねぎ えのきたけ 5 緑 しようゆ(淡) 4 でんぷん しお 0.2 かつおか でんぷん かつおだし 708 ボイルウインナー 小学校 ロング 1ほん 赤 中学校 ショート 3ほん 赤 ケチャップ 1ふくろ

ボイルキャベツ 35 緑

コーンポタージュスープ 45 緑 10 緑 0.5 緑 677

たまねぎ 65 緑 じゃがいも 20 黄 マッシュルーム 8 緑 ケチャップ 4 \ トマトピューレ 3 しお 0.3 しめ にんにく あかワイン こしょう 0.03 あぶら 0.5

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) ごまあぶら 0.5)

チョコプリン 12 黄

さんまのしょうがに 1きれ 赤緑

牛乳

ゆかりあえ

キャベツ ゆかり 30 緑 にんじん 0.3 緑 かぼちゃのみそしる

かほうか とうかめ わがぎ そ 20 緑 たまねぎ 20 赤 あぶらあげ 0.5 赤 しいたけ 5 緑 15 緑 5 赤 0.5 緑 かつおだし 683

30

638

691

ごはん 牛乳 赤 ハンバーグのきのこソース ハンバーグ 12 赤

しょうゆ(濃)2.2 す 0.4 でんぷん 0.4 かつおだし 0.1

きゅうりのこんぶあえ 1 赤 きゅうり 35 緑 しおこんぶ ごもくじる

うずらたまご 20 赤 だいこん にんじん 10 緑 ごほう これである 10 緑 あぶらあげ れぎ しょうゆ(淡) 4.5 みりん 1 しお 30 緑 5 緑 5 赤 0. 15 かつおだし 1.2

三色栄養

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)

> からだの調子をととのえる食品 (やさい・くだもの・きのこ)

餐☆材料購入の都合により献立を 🥞 変更することがあります。 ☆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。

702

☆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

はしもと し こんげつ 橋本市でとれる今月のやさい

745

たまねぎ、赤たまねぎ、こまつな、 きゅうり、なす、ピーマン、にんにく、 かぼちゃ、ねぎ、じゃがいも、 さつまいも、にんじん、ピオーネ、 マッシュルームを取り入れる 🥦 予定です。

?.

に気をつけたい食中毒

食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の3原則一食中毒菌を「つ けない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。



カレーなど煮込み料理は、鍋の まま室温で放置しないこと。 なるべく小分けして冷蔵庫で保 存し、温め直すときはポコポコ と沸騰するまで火にかける。



生の肉や魚を扱ったと きは、包丁・まな板、 手をよく洗う。



肉や魚は、中心の色が 変わるまでしっかりと



火を通す。 切って確認!

じかん いない ☆調理後2時間以内に食べるようにしま しょう。すぐに食べない場合はラップや ふたをして冷蔵庫へ



せいせんしょくひん りょう 生鮮食品や料 理は、冷蔵庫 ・冷凍庫で保 管する。



でく きかな ちゅう 肉や魚は、中 心部までしっ かり加熱する。 では、85℃1分 以上の加熱を

(1)

0

0



しょうひ しゃ 「8・3・1=やさい」の語呂合わせから、消費者へ野菜の栄養価値を見直して もらい、消費促進を図ることを目的に、1983年に社団法人食料品流通改善協会 野菜には、体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊 うさん か ぶっしつ 維に加えポリフェノールやカロテノイドなどの抗酸化物質が多く含まれており、 ヾる人は病気になりにくいことが、

います。ただし、野菜だけを食べればいいということではなく、 大切です。野菜によって含まれる栄養に特徴がありますので、いろいろな野菜を組み合わせ、調理の仕方も工夫

してみましょう。

こう さん か ぶつ しつ 野菜に含まれる主な抗酸化







αカロテン・βカロテン







ジンゲロール

~ あさりのごまドレッシングサラダ

おすすめ

《材料》 《 4人分》

あさりむき身 50g 1~2株 ほうれん草 キャベツ 2枚

白ごま 6g (大さじ1弱)

こいくちしょうゆ 小さじ1 さとう 小さじ 1 酒 小さじ 1/2 みりん 小さじ 1/2 水 2 0 ml 程度 こいくちしょうゆ 大さじ 1 小さじ1と1/2 酢 さとう 小さじ 1 と 1/2 、油 小さじ 1 と 1/2

《作り方》

① A の調味料を小さな鍋に入れて、水洗いしたあ さりを加えて弱火で水気が少なくなるまで煮る。

② 白ごまをすり鉢で半ずりにする。(すりごまを 使っても良い)

③ キャベツは短冊切りにしてさっとゆでてしぼる。 ほうれん草はゆでて水にとり、しぼって2cm幅 に切る。

④ Bと②を混ぜ合わせてドレッシングを作る。 材料を全て混ぜてできあがり。