

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
げんきっ子こんだて ごはん 黄 牛乳 赤 いわしフライ 1きれ 赤 揚げ油 黄 こんぶあえ キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 しおこんぶ 1 赤 みそしる にんじん 10 緑 たまねぎ 25 緑 わかめ 0.5 赤 あびらあげ 5 緑 とうふ 20 赤 (みそ 11 かつおだし 1.2) ふくまめ 1ふくろ 赤 712	ごはん 黄 牛乳 赤 にくじゃがに ぶたにく 25 赤 ジャがいも 60 黄 たまねぎ 60 緑 にんじん 20 緑 いとこんにやく<20 黄 グリンピース 5 緑 (さとう 3 みりん 1.5) (しょうゆ(濃)6.5) ごまあえ キャベツ 25 緑 にんじん 5 緑 ごま 1.5 黄 もやし 15 緑 (しょうゆ(濃)1.8 さとう 0.5) 590	パン 黄 牛乳 赤 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 0.2) (こしょう 0.03) ポテトサラダ ジャがいも 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) ワnantンスープ ワンタン 25 赤黄 きこのミックス10 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 しいたけ 0.5 緑 (しょうゆ(淡)1.5 ちゅうかスープ 1) (とりがらスープ6 こしょう 0.02) 725	ぎゅうどん 黄 牛乳 赤 むぎごはん 25 赤 ギゅうにく 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) かわりあえ こまつな 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 しょうゆ(濃)2.2) 597	ごはん 黄 牛乳 赤 あげはるまき 1こ 黄赤緑 揚げ油 黄 じゃこサラダ だいごん 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 ごまあびら 0.5) ちゅうかスープ ぶたミンチ 8 赤 はるさめ 6 黄 にんじん 5 緑 もやし 15 緑 にら 4 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) 666
10	11	12	城山小バイキング13	14
げんりょう 黄緑 牛乳 赤 ゆかりごはん かきあげ 1こ 黄赤緑 揚げ油 黄 にくうどん うどん 60 黄 ギゅうにく 20 赤 たまねぎ 25 緑 かまぼこ 5 赤 あびらあげ 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) 746	けんこくきねん ひ 建国記念の日 	ごはん 黄 牛乳 赤 さけのゆうあんやき 1きれ 赤 だいごんツナサラダ ツナ 10 赤 だいごん 30 緑 こまつな 10 緑 (さとう 1.4 しょうゆ(淡) 1.2) (す 1.5 しお 0.1) ひじきとだいごのいために ぶたにく 15 赤 こんじやく 15 黄 ひじき 5 赤 だいご 10 赤 あびらあげ 3 赤 さやいんげん 5 緑 にんじん 5 緑 (さとう 2.4 しょうゆ(濃) 4.5) (みりん 1 さけ 1) (かつおだし 0.5 あびら 0.5) 657	パン 黄 牛乳 赤 ハートのハンバーグのケチャップソース ハートのハンバーグ 1こ 赤 (ケチャップ 7 しょうゆ(濃) 1) (ソース 1 さとう 1.5) ほうれんそうサラダ ほうれんそう 10 緑 もやし 30 緑 チキンハム 5 赤 (しょうゆ(濃)2 あびら 0.8) (す 0.6 さとう 0.6) コーンポタージュスープ ベーコン 5 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 コーン 10 緑 コーンクリーム10 緑 パセリ 0.5 緑 ギゅうにゅう 20 赤 (ポタージュのもと9 しお 0.2) (こしょう 0.02 コンソメ 0.5) 687	カレーライス 黄 牛乳 赤 ごはん 黄 ギゅうにく 20 赤 ジャがいも 50 黄 たまねぎ 55 緑 にんじん 20 緑 マッシュルーム 5 緑 ほうれんそう 10 緑 (カレールウ 13 ソース 1.5) (ケチャップ 2 カレーこ 0.2) (スープストック1 しお 0.1) にんにく 0.7 おろししょうが0.5 あびら 0.5 フルーツしらたま ミックスフルーツ35 緑 しらたまだんご20 黄 (みかん・もも・パイナップル) ナタデココ 10 緑 シロップ(さとう 3 みず 15) 736
17	18	恋野小バイキング19	20	21
ごはん 黄 牛乳 赤 ちくぜんに とりにく 20 赤 ほねく 10 赤 ごぼう 10 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 10 緑 さといも 25 黄 さやいんげん 5 緑 こんじやく 20 黄 れんこん 15 緑 うずらたまご 20 赤 (さけ 1.8 みりん 1) (さとう 2.3 しょうゆ(濃) 6) あびら 0.5 すのもの きゅうり 20 緑 わかめ 0.5 赤 ちくわ 5 赤 (す 2.5 さとう 0.8) (しょうゆ(淡)0.5 しお 0.2) 591	菜めし 黄 牛乳 赤 さんまのおかか 1きれ 赤 もやしとピーマンのカレードレッシング ハム 3 赤 もやし 40 緑 ピーマン 5 緑 (あびら 0.7 す 2) (さとう 1.2 カレーこ 0.1) (しお 0.2 こしょう 0.01) 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 あびらあげ 5 赤 ごぼう 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 720	パン 黄 牛乳 赤 ポテトとお米のささみカツ 揚げ油 黄 かいそうサラダ かいそうミックス1 赤 コーン 5 緑 キャベツ 20 緑 (ねぎごまドレッシング 4.6) ミネストローネ ベーコン 5 赤 ABCマカロニ 4 黄 たまねぎ 20 緑 こまつな 10 緑 ジャがいも 20 黄 ダイストマト 10 緑 (にんにく 0.3 しょうゆ(淡) 1.3) (スープストック1.5 こしょう 0.03) 620	むぎごはん 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 (しろみそ 7 さとう 2) (しょうゆ(淡)1 あびら 0.5) (かつおだし0.15) はりはりづけ ぎりほしだいごん3 緑 キャベツ 20 緑 (しょうゆ(淡)2.2 さとう 1.5) (す 2.5) 639	ごはん 黄 牛乳 赤 コロッケ 1こ 黄赤 揚げ油 黄 おかかあえ もやし 20 緑 こまつな 10 緑 にんじん 10 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)1.3 さとう 0.6) のっぺいじろ さといも 25 黄 こんじやく 10 黄 あびらあげ 5 赤 だいごん 25 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 (しょうゆ(淡)6 しお 0.15) (かつおだし 1.5 でんぶん 2) 649
24	25	26	あやの台小バイキング27	28
ぶり gae きゅうじつ 振替休日 	パン 黄 牛乳 赤 あまずにくだんご 2こ 赤 マカロニサラダ マカロニ 4 黄 ツナ 5 赤 キャベツ 20 緑 コーン 10 緑 (たまごなしマヨネーズ6 さとう 0.3) (しお 0.1) じゃがもちスープ ジャがもち 30 黄 ほうれんそう 8 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 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) 643	ごはん 黄 牛乳 赤 はっぼうさい ぶたにく 15 赤 いか 20 赤 えび 20 赤 はくさい 50 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 たけのこ 10 緑 もやし 15 緑 しいたけ 1 緑 うずらたまご 15 赤 (おろししょうが2 ちゅうかスープ1.5) (しょうゆ(淡)1.2 あびら 0.5) (でんぶん 2) むしシューマイ 2こ 黄赤緑 (す 1.7 しょうゆ(淡) 2.7) (さとう 1) 708	パン 黄 牛乳 赤 とんかつ 1こ 黄赤 揚げ油 黄 ソース 1ふくろ 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 ごまあびら 0.5) (しょうゆ(濃)2.5 す 2) (トウバンジャン0.1) はくさいのスープ ギゅうミンチ 10 赤 はくさい 20 緑 ジャがいも 20 黄 にんじん 10 緑 (コンソメ 1.5 しょうゆ(淡) 2) (しお 0.1 こしょう 0.02) 678	ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのばいにくやき とりにく 60 赤 (さけ 1.5 しお 0.2) (ばいにく 5 みりん 6) (さとう 1.5 しょうゆ(濃) 0.2) ジャがいものみそしる とうふ 20 赤 あびらあげ 3 赤 ジャがいも 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) デコボン 1/4きれ 緑 678

今月のよてい

- 3日(月)・・・げんきっ子こんだて 今月のテーマは「節分」です。
- 5日(水)・・・三石小バイキング給食です。
- 13日(木)・・・城山小バイキング給食です。
- 19日(水)・・・恋野小バイキング給食です。
- 27日(木)・・・あやの台小バイキング給食です。

※1月に引き続き、各学校からとどいたアンコール献立が登場しています。
 特に人気の高かったメニューに♡マークをつけています。



はしもとし 橋本市でとれる 今月のやさい

にんじん、ほうれん草、小松菜
 だいごん、はくさい
 大根、白菜、キャベツ、ねぎ
 マッシュルームを
 とり入れる
 よてい 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

三色栄養

黄

熱や力のもとになる食品 (こく類・いも・あびら・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・<だもの・きのこ)

☆材料購入の都合により 献立を変更することがあります。

2月の行事と食べ物について

まだまだ寒い日が続いていますが、ニュースでスギ花粉症が話題になるなど、春の訪れが近いことを感じる今日このごろです。さて、日本にはお正月をはじめ四季折々の行事があります。今回は、2月の行事と食べ物についてご紹介したいと思います。



節分 (「立春」の前日、2月3日ごろ)

家の戸口にヒイラギワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。

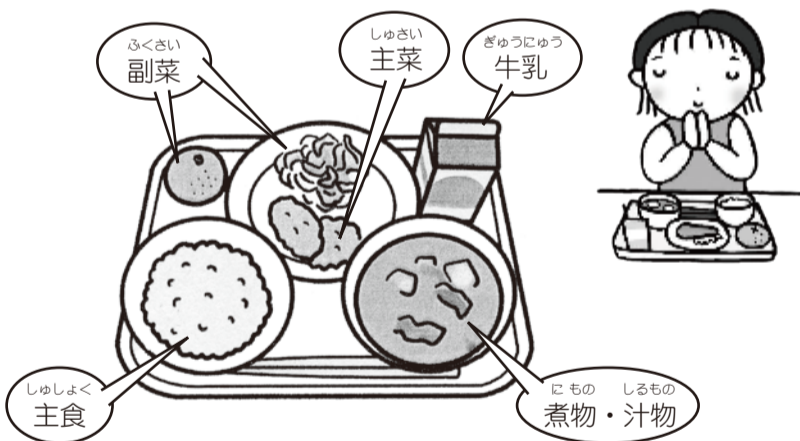
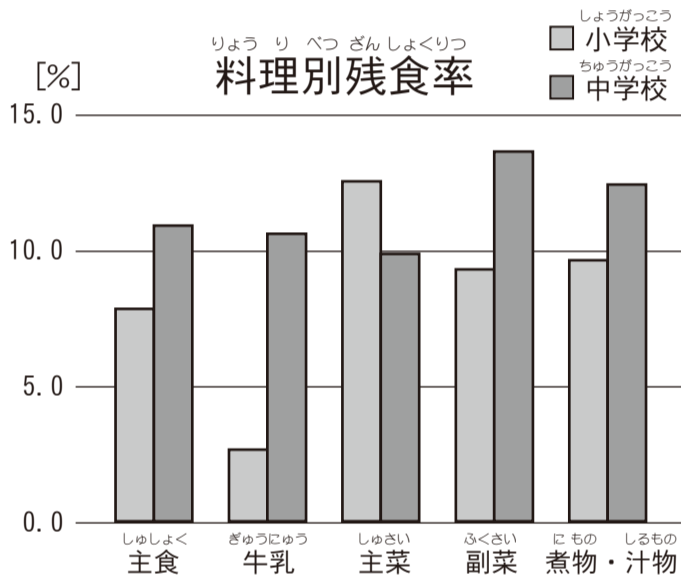


初午 (2月最初の午の日)

五穀豊穡や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げですし飯を包んだいなりずしなどをお供えます。初午団子やしもつかれを作る地域もあります。



残量調査結果のお知らせ



6月、11月の第3週目の5日間、みなさんにご協力いただいた残量調査の結果をお知らせします。残食率は、小・中学校別に6月と11月の平均を算出しています。

◎主食については、パンに比べてごはんの残食が目立ちました。これらは黄の食べ物で、みなさんの体のエネルギー源になります。特に冬場はエネルギーをたくさん使います。しっかり食べてください。

◎牛乳は小学校と中学校で大きく差がみられました。カルシウムは、丈夫な骨を作る大事な材料ですが、骨の成長期は20歳頃までといわれています。今のうちにカルシウム貯金をして、健康な骨を目指しましょう。

◎主菜は魚料理の時に、残食が目立ちました。主菜は肉や魚などの赤の食べ物で、体を作る役割があります。しっかり食べましょう。

◎副菜のうち、果物はよく食べられていましたが、和え物は残食が多いようです。緑の食べ物である野菜や果物は、体の調子をととのえて、かぜをひきにくくする作用があります。ぜひ食べてください。

◎煮物・汁物に関しては、6月よりも11月の方が、よく食べられていました。お汁には食材のうま味や栄養が溶け出しています。水分補給にもなるので、しっかり食べてほしいと思います。

残量調査は毎年行っていますが、今年度は前年と比べて、全体的に少し増えていました。これからも食べ物を大切に思いながら食べるようにしましょうね。給食センターでも、これらの結果をもとに今後も献立作成・調理の工夫を重ねていきたいと思っています。

おすすめ 給食レシピ ~大根ツナサラダ~

《材料》(3~4人分)

- ツナ缶 1缶
- 大根 200g(6cm程度)
- ほうれん草 1/4束
- 砂糖 小さじ2
- 淡口しょうゆ 小さじ1
- 酢 小さじ1と1/2
- 塩 少々

《作り方》

- Aの調味料を合わせておく。
 - ツナ缶は水気を切っておく。
 - 大根は皮をむき、繊維にそって干切りにして、さっとゆでる。ほうれん草は束ごとさっとゆでた後、2cm幅程度に切る。野菜はそれぞれ、水気をしっかり切り、冷ます。
 - すべてを合わせ、和えれば出来上がり。
- ★大根は繊維にそって切ることで、シャキシャキとした歯ごたえを残すことができますよ。