

# 予定献立表

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>えびフリッターのチリソース</b> えびフリッター60 赤 (チリソース 3 ケチャップ 2) さとう 0.6 <b>かぶのゆずふうみサラダ</b> かぶ 10 緑 ハム 10 赤 ほうれんそう 15 緑 はくさい 30 緑 (す 1.5 ゆずがじゅう 0.1) さとう 1 しょうゆ(濃) 2 <b>しょうがスープ</b> しょうが 1 緑 ぶたにく 10 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 20 緑 みずな 10 緑 にんじん 10 緑 (コンソメ 1 しお 0.2) しょうゆ(淡)0.6 しょうゆ(濃) 0.03 661	<b>げんりょうパン</b> 黄 牛乳 赤 <b>とんこつラーメン</b> ちゅうかめん 60 黄 やきぶた 10 赤 もやし 15 緑 きんときじんじん10 緑 ねぎ 5 緑 キャベツ 20 緑 とうじゅう 15 赤 (とりがらすープ8 とんこつスープ15) (ガ-ツツガ-ガ-0.2 ちゅうかスープ1.2) さけ 1 こしょう 0.03 <b>ひじきとえだまめのあえもの</b> はくさい 20 緑 えだまめ 10 緑 ひじき 1.2 赤 かつおぶし 1 赤 (しょうゆ(濃) 2 さとう 0.8) <b>ふくまめ</b> 1ふくら 赤 661	<b>げんきっ子こんだて</b> <b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>いわしのみぞれに</b> 1きれ 赤 <b>いそかあえ</b> こまつな 10 緑 キャベツ 30 緑 ちくわ 5 赤 きざみのみり 0.4 赤 (しょうゆ(濃)2.4 みりん 2) <b>とふのこのにももの</b> ぶたミンチ 15 赤 にんじん 15 緑 あぶらあげ 6 赤 だいこん 20 緑 はくさい 45 緑 とふのこ 10 赤 ねぎ 6 緑 (かつおだし 0.6 しょうゆ(濃) 6.3) (さとう 2.6 みりん 1.5) さけ 2 701	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>ビーフシチュー</b> ぎゅうにく 30 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 60 緑 じゃがいも 60 黄 マッシュルーム 5 緑 ひよこまめ 5 赤 (ビーフ汁のもと9 デミグラス 3) スープストック1 しお 0.1 こしょう 0.02 にんにく 0.5 <b>あさりとやさいのごまドレッシング</b> あさり 15 赤 (しょうゆ(濃) 2 さとう 1) (みりん 1 さけ 1) こまつな 25 緑 キャベツ 35 緑 ごま 2 黄 きんときじんじん5 緑 (しょうゆ(濃)2.5 さとう 1) あぶら 1.5 す 1 690	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>ちくぜんに</b> とりにく 30 赤 さつまあげ 15 赤 うずらたまご 20 赤 ごぼう 15 緑 こんにゃく 15 黄 れんこん 10 緑 にんじん 15 緑 だいこん 30 緑 いんげん 5 緑 さといも 30 黄 (かつおだし 0.2 さとう 4.5) しょうゆ(濃)6.8 さけ 1.5 <b>ほうれんそうサラダ</b> ハム 6 赤 ほうれんそう 25 緑 もやし 15 緑 (しょうゆ(濃) 2 さとう 0.6) (す 0.6 あぶら 0.8) <b>アセロラゼリー</b> 1こ 緑 710
8	9	10 応其小バイキング	11	12
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>ぶりのしおやき</b> ぶり 1きれ 赤 (しお 0.4) <b>おひたし</b> はくさい 40 緑 こまつな 20 緑 しめじ 10 緑 かつおぶし 0.5 赤 (しょうゆ(濃)2.2 さとう 0.8) <b>せんざりだいこんのいりに</b> ぶたにく 20 赤 あぶらあげ 5 赤 にんじん 10 緑 せんざりだいこん11 緑 いんげん 10 緑 こつやどうふ 3 赤 (かつおだし 1.5 しょうゆ(濃) 6) さとう 3 さけ 1 しお 0.1 702	<b>ビビンバ</b> 黄 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうミンチ 20 赤 ぶたミンチ 25 赤 ぜんまい 5 緑 (にんにく 0.5 しょうが 0.5) (しょうゆ(濃)3.8 さとう 2.1) にんじん 10 緑 もやし 30 緑 ほうれんそう 20 緑 ごま 2 黄 (しょうゆ(濃)3.4 さとう 1.9) (ごまあぶら 0.8 トウバンジャン0.15) <b>だいこんとベーコンのスープに</b> ベーコン 5 赤 まるだいいん 20 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 じゃがいも 40 黄 (しょうゆ(淡) 2 コンソメ 1) (こしょう 0.02) 660	<b>メロンパン</b> 黄 牛乳 赤 高野口小、高野口中、学文路小、清水小 <b>パン</b> 黄 <b>りんごジャム</b> 1ふくら そのほかの学校 <b>フライドチキン</b> とりにく 60 赤 でんぶん 1.5 (しお 0.15 しろワイン 1.5) (しょうゆ(濃) 2 カレーこ 0.08) ガ-ツツガ-ガ-0.2 <b>キャベツとコーンのサラダ</b> キャベツ 40 緑 コーン 10 緑 (わふうごまドレッシング 4.5) <b>はるさめスープ</b> ぶたにく 10 赤 はるさめ 6 赤 しいたけ 1 緑 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 (ちゅうかスープ2.5 でんぶん 1.8) 730	<b>けんこくきねんひ</b> <b>建国記念の日</b> 	<b>ゆかりごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>とりにくのパリパリやき</b> とりにく 60 赤 (にんにく 1 しお 0.2) (こしょう 0.02) <b>マカロニサラダ</b> マカロニ 4 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 7 緑 ハム 5 赤 (マヨネーズ 6 さとう 0.4) しお 0.15 <b>きのこスープ</b> ぶたにく 10 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 こまつな 10 緑 しめじ 8 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 0.02 678
15	16	17	18	19
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>かみなりどうふ</b> とうふ 40 赤 ぶたミンチ 20 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 しいたけ 0.8 緑 ごぼう 10 黄 ねぎ 5 緑 こんにゃく 20 緑 だいこん 20 緑 しょうが 0.5 緑 (みりん 1 さとう 2) (しょうゆ(濃) 4 しょうゆ(淡) 1) ちゅうかスープ0.5 ざまあぶら 0.5 でんぶん 1 <b>たくあんあえ</b> たくあん 11 緑 はくさい 40 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)0.2) <b>デコポン</b> 1/2こ 緑 621	<b>メロンパン</b> 黄 牛乳 赤 応其小、信太小、西部小、西部中 <b>パン</b> 黄 <b>りんごジャム</b> 1ふくら そのほかの学校 <b>はくさいとまるだいのクリームスープ</b> とりにく 10 赤 たまねぎ 40 緑 はくさい 35 緑 にんじん 10 緑 しめじ 5 緑 じゃがいも 30 黄 まるだいいん 20 緑 ぎゅうにく 20 赤 スキムミルク 2 赤 (ポタージュのもと9 コンソメ 1) (しお 0.1 こしょう 0.02) <b>ピーナッツあえ</b> キャベツ 20 緑 もやし 15 緑 ほうれんそう 20 緑 (ピーナッツあえのもと4 さとう 1) (しょうゆ(濃) 1) 648	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>ちくわのいそべあげ</b> ちくわ 2きれ 赤 (あおり 0.3 てんぷらこ 7) <b>じゃこサラダ</b> だいこん 25 緑 みずな 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (さとう 2.5 しょうゆ(淡) 2.5) (す 3.3) <b>みそしる</b> とうふ 20 赤 わかめ 0.5 赤 にんじん 10 緑 はくさい 20 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) 649	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>えびグラタン</b> 1こ 赤緑黄 <b>ブロッコリーとコーンのサラダ</b> ブロッコリー 20 緑 コーン 15 緑 (ねぎごまドレッシング 4.5) <b>ポークビーンズ</b> ぶたにく 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 まるだいいん 30 緑 だいず 15 赤 レンズまめ 5 赤 マッシュルーム 5 緑 トマト 10 緑 (コンソメ 1 トマトピューレ 8) (ケチャップ 10 しお 0.25) (さとう 1.5 こしょう 0.02) 706	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>ぶたにくとあつあげのみそに</b> ぶたにく 30 赤 あつあげ 60 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 いんげん 6 緑 しいたけ 0.6 緑 ごぼう 10 緑 (かつおだし 0.1 みそ 7.2) (さとう 2.4 しょうゆ(淡) 1.2) <b>なのはなサラダ</b> なはな 10 緑 キャベツ 15 緑 いらたまご 10 赤 にんじん 5 緑 ブロッコリー 5 緑 (しょうゆ(淡)1.8 さとう 0.8) (す 1 あぶら 1) <b>うめぼし</b> 1こ 緑 676
22	23	24 西部小バイキング	25	26
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>とりにくのてりやき</b> とりにく 60 赤 (しょうゆ(濃) 2 さけ 2.1) (しお 0.2) (しょうゆ(濃)2.7 さとう 2) (みりん 0.9 でんぶん 0.3) <b>はくさいとちくわのサラダ</b> はくさい 40 緑 ちくわ 5 赤 こまつな 15 緑 (あおじそドレッシング 4.5) <b>ごじる</b> こんにゃく 10 黄 あぶらあげ 5 赤 さといも 15 黄 だいこん 20 緑 きんときじんじん10 緑 ねぎ 5 緑 とうじゅう 20 赤 (みそ 12 かつおだし 1.5) (だしこんぶ 1) 662	<b>わかめごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>ふゆやさいのうまに</b> まるだいいん 30 緑 ぶたミンチ 20 赤 きんときじんじん15 緑 たまねぎ 40 緑 うずらたまご 20 赤 こんにゃく 20 黄 さといも 20 黄 あつあげ 20 赤 れんこん 10 緑 こまつな 5 緑 しいたけ 0.5 緑 (さとう 3.5 しょうゆ(濃) 6.8) (さけ 1.5 みりん 0.5) (でんぶん 0.7 かつおだし 0.5) <b>ごまあえ</b> はくさい 30 緑 ほうれんそう 15 緑 ごま 2 黄 (しょうゆ(濃)2.3 さとう 1) <b>りんご</b> 1/4こ 緑 676	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>ハンバーグのきのこソース</b> ハンバーグ 1こ 赤 きのこミックス 4 緑 (デミグラス2.6 ケチャップ 4) (ソース 1 さとう 0.12) <b>かいそうサラダ</b> かいそうミックス0.8 赤 キャベツ 20 緑 コーン 10 緑 (ちゅうかドレッシング 4.5) <b>コンソメスープ</b> ぶたにく 10 赤 じゃがいも 15 黄 はくさい 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 (コンソメ 1.7 しょうゆ(淡) 1.4) (しお 0.1 こしょう 0.02) 657	<b>カレーライス</b> 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうにく 35 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 65 緑 にんじん 15 緑 いんげん 5 緑 レンズまめ 3 赤 (にんにく 0.5 しょうが 0.5) カレールウ 13 カレーこ 0.25 スープストック0.5 ケチャップ 3 しお 0.13 ソース 0.75 <b>フルーツクリームヨーグルト</b> ミックスフルーツ50 緑 ヨーグルト 20 赤 パナナ 10 緑 なまクリーム 10 赤 <b>ふくじんづけ</b> 10 緑 741	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>まぐろのケチャップソース</b> まぐろ 60 赤 でんぶん 10 緑 (しお 0.1 さけ 0.5) (おろしにんにく0.5 おろししょうが0.5) (ケチャップ 7 さけ 1) (さとう 3 ソース 2) <b>かみかみサラダ</b> さきいか 3 赤 ほうれんそう 10 緑 キャベツ 40 緑 だいず 10 赤 (しょうゆ(濃) 2 さとう 1) <b>わかめスープ</b> たまご 20 赤 とうふ 25 赤 わかめ 1.3 赤 ねぎ 5 緑 (しょうゆ(淡) 5 とりがらすープ 6) (さけ 1 ちゅうかスープ 1) 661
29	<div data-bbox="525 2315 1575 2789" data-label="Complex-Block"> <p align="center"><b>今月のよてい</b></p> <p>2月2日(火)… } げんきっ子こんだて 今月のテーマは『節分』です。</p> <p>2月3日(水)… } 2月10日(水)… 応其小学校 6年生のみなさんによる「ミニバイキング給食」です。</p> <p>2月24日(水)… 西部小学校 6年生のみなさんによる「ミニバイキング給食」です。</p> <p>※先月に引き続きアンコール献立を実施しています。</p>  </div>			

三色栄養

黄

熱や力のもとになる食品 (こく類・いちも・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

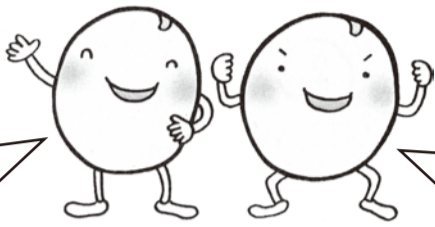
からだの調子をととのえる食品 (やさい・くだもの・きのこ)

★材料購入の都合により献立を変更することがあります。

# 節分 冬から春になる日

節分は、立春の前日で、冬から春に変わる節目の日です。節分には「福は内、鬼は外」とかけ声をかけながら豆をまきます。豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。



## 大豆のながま

## 残量調査結果のお知らせ

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。

残食率は料理形態別に橋本学校給食センターと高野口学校給食センターの平均を小・中学校別に昨年度と今年度で比較をしました。

小・中学校ともに昨年度と比べてほとんどの料理で残量が減っており、各学校で取り組みの成果がみられました。

◎昨年度残量が多かった和え物、煮物、汁物などの料理で改善がみられたのはとてもうれしいことです。しかし、他の料理と比べて残量が少ないとは言えません。これらの料理は野菜をたくさん使っています。これからはしっかり食べましょう。

◎主食のご飯、パンは小・中学校ともによく食べられていました。特に中学校のご飯の残量が昨年度と比べ少なくなっていました。

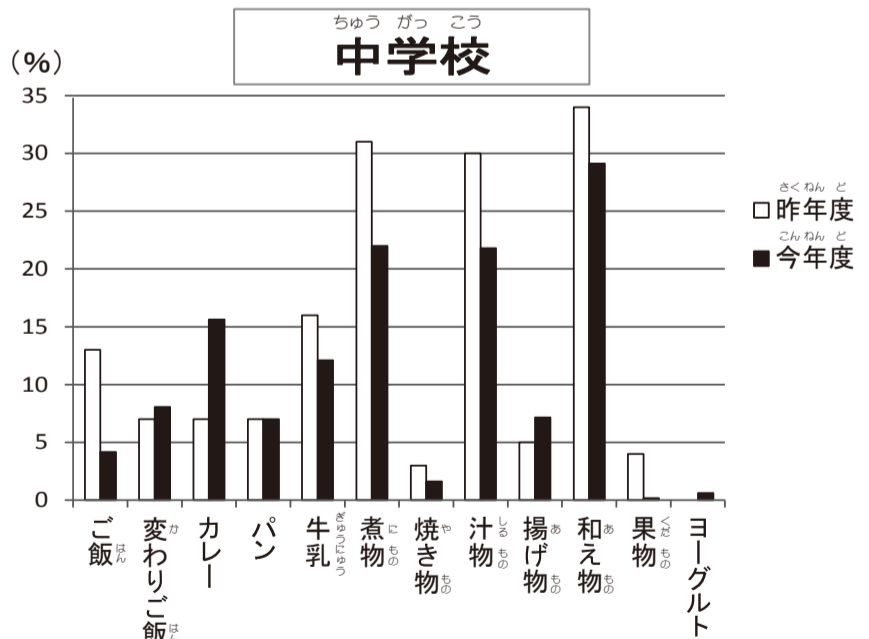
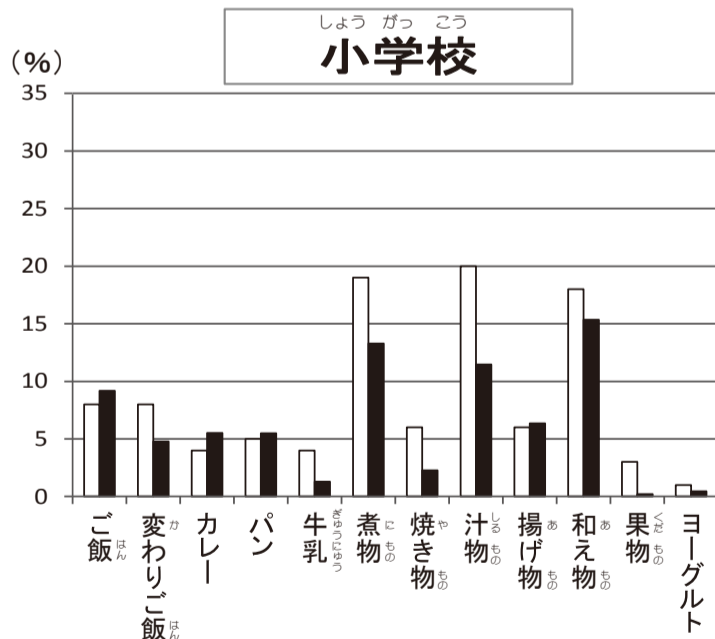
主食はエネルギー源です。特に冬場はエネルギーをたくさん使います。これからはしっかり食べてください。

◎牛乳に関しては、小学校の残量はほとんどありませんでした。中学校でも昨年度と比べ残量が減っていました。しかし、まだ10%以上残っています。成長期は特にカルシウムを十分に摂取する必要があります。カルシウムの多く含まれる牛乳を残さず飲みましょう。

今回の結果で全体的に残食率の改善がみられました。また、5日間の食べ残しを足した量も減少しました。学校・教室での給食指導、引き続きよろしくお願ひします。児童・生徒のみなさんはこれからも食べることを大切に考えてください。

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ひます。

### ★ 11/16～11/20 の料理別残食率



### 給食のレシピ紹介

《材料》 《4人分》

- |           |          |      |      |
|-----------|----------|------|------|
| 菜の花 (なばな) | 1束       | 卵    | 1個   |
| キャベツ      | 1/8玉     | 塩    | 少々   |
| にんじん      | 1/4本     | しょうゆ | 小さじ2 |
| ブロッコリー    | 1/6房(ふさ) | 砂糖   | 小さじ1 |

※春らしい一品で、いろいろもきれいです。

### ～菜の花あえ～

《作り方》

- 卵に塩を少々加え、炒り卵を作り、冷ましておく。
- 菜の花、ブロッコリーは食べやすい大きさにわける。にんじんは千切りに、キャベツは太めの千切りにする。
- 野菜はそれぞれゆで、冷ましておく。
- 卵と野菜を調味料で和える。

