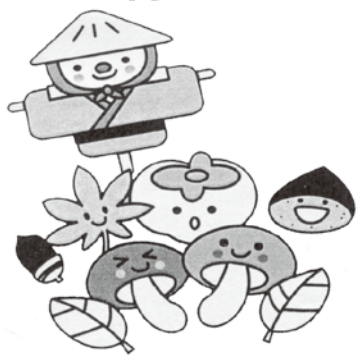
平成28年11月 予定献立表

橋本学校給食センター
TEL 37−2338
FAX 37−5413

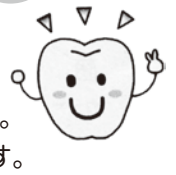
橋本市でとれた今月のやさい

大根、ねぎ、白菜、ほうれん草、小松菜、なす、かぼちゃ、水菜、さつまいも、春菊、ブロッコリー、にんにく、キャベツ、モロッコいんげん、富有柿、みかんを取り入れる予定です。

月	火	水	木	金
	1 **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 （ チリソース 6 ケチャップ 2 ） **ほうれんそうサラダ** ほうれんそう 20 緑 ちくわ 5 赤 はくさい 30 緑 （ わふうごまドレッシング 3 ） **コーンポタージュスープ** ベーコン 5 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 コーン 15 緑 コーンクリーム10 緑 パセリ 0.5 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 （ ポタージュのもと9 コンソメ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 ） よくかんで食べましょう！ 667	**2** **きのこごはん** 黄 **牛乳** 赤 **かやくうどん** うどん 60 黄 とりにく 10 赤 たまご 20 赤 かまぼこ 7 赤 あぶらあげ 3 赤 しいたけ 0.5 緑 ねぎ 5 緑 （ みりん 1.4 しお 0.2 しょうゆ(淡) 4 かつおだし 1.2 でんぷん 1 ） **だいこんツナサラダ** ツナ 10 赤 だいこん 30 緑 ブロッコリー 10 緑 （ さとう 1.4 しょうゆ(淡) 1.2 す 1.5 しお 0.1 ） **くだもの** かき 1/4こ 緑 三石小・恋野小 紀見東中・橋本中央中 みかん 1こ 緑 その他の学校 668	**3** 文化の日 	**4** **ごはん** 黄 **牛乳** 赤 **さんまのかばやき** さんまひらき 1まい 赤 でんぷん （ おろししょうが0.5 しょうゆ(濃) 1.8 さけ 1.5 （ しょうゆ(濃) 2 さとう 3 みりん 1 ） **ゆずあえ** はくさい 30 緑 ブロッコリー 10 緑 こまつな 15 緑 （ ゆずしょうゆドレッシング 4.6 ） **かぼちゃのみそしる** たまねぎ 15 緑 かぼちゃ 20 緑 えのきたけ 6 緑 あぶらあげ 5 赤 わかめ 0.5 赤 ねぎ 5 緑 （ みそ 11 かつおだし 1.2 ） 691
7 **ぶたキムチどん** **牛乳** 赤 むぎごはん 黄 ぶたにく 50 赤 （ にんにく 1 おろししょうが 1 さけ 1.5 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 （ ごまあぶら 0.5 しょうゆ(淡) 5.5 さとう 1 あぶら 0.5 さけ 1.5 ） **だいこんとわかめのすのもの** わかめ 0.5 赤 だいこん 20 緑 ちくわ 5 赤 （ しょうゆ(淡)0.5 す 2.7 さとう 1.2 しお 0.2 ） **くだもの** かき 1/4こ 緑 城山小・あやの台小 紀見北中・隅田中 みかん 1こ 緑 その他の学校 609	**8** いい歯の日 **ごはん** 黄 **牛乳** 赤 **とりにくとさつまいものちゅうかに** とりにく 35 赤 （ さけ 1 しょうゆ(濃) 0.5 ） さつまいも 30 黄 れんこん 15 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 15 緑 しいたけ 1 緑 こんにゃく 20 黄 （ おろししょうが0.8 とりがらスープ 4 さけ 2 しょうゆ(濃) 4 さとう 1.8 ごまあぶら 0.5 あぶら 0.5 しお 0.1 ） **かみかみサラダ** こまつな 10 緑 コーン 8 緑 キャベツ 25 緑 さきいか 0.6 赤 （ しょうゆ(淡)1.8 す 0.9 あぶら 0.8 さとう 0.3 ） **まめつぶころころ** 1 ふくろ 赤 620	**9** **パン** 黄 **牛乳** 赤 **スコッチエッグ** 1こ 赤 （ ケチャップ 4 ソース 1 さとう 0.15 ） **ぐだくさんスープ** ぎゅうミンチ 10 赤 あさり 10 赤 はくさい 15 緑 ほうれんそう 10 緑 たまねぎ 20 緑 じゃがいも 20 黄 にんじん 5 緑 きのこミックス 8 緑 だいこん 15 緑 （ コンソメ 1.2 おろししょうが0.5 しょうゆ(淡)1.2 こしょう 0.02 しお 0.1 でんぷん 0.6 ） **りんご** 1/4こ 緑 609	**10** **てまきずし** **牛乳** 赤 すしめし 黄 ツナ 20 赤 キャベツ 10 緑 きゅうり 5 緑 （ マヨネーズ 5 さとう 0.5 しお 0.12 ） たまごやき 2ほん たくあん 1ぼん てまきのり 1ふくろ 赤 **ぶたじる** ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 こんにゃく 10 黄 さといも 20 黄 だいこん 20 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 ごぼう 5 緑 （ みそ 11 かつおだし 1.2 ） 667	**11** **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 いちみとうがらし0.02 ） **じゃがいもとかきのサラダ** じゃがいも 30 黄 かき 10 緑 きゅうり 15 緑 （ ねぎごまドレッシング 5 ） **とうふスープ** とうふ 30 赤 こまつな 10 緑 たまねぎ 15 緑 はくさい 15 緑 たけのこ 10 緑 にんじん 5 緑 （ コンソメ 1.3 しょうゆ(淡) 1 こしょう 0.02 ） 647
14 残量調査週間 **ごはん** 黄 **牛乳** 赤 **くじらのたつたあげ** くじら 60 赤 でんぷん （ おろししょうが0.8 しょうゆ(濃) 2.2 みりん 1 しょうゆ(淡) 2.2 さけ 2 ） **ごまあえ** もやし 15 緑 しゅんぎく 10 緑 こまつな 20 緑 にんじん 5 緑 ごま 1.8 黄 （ しょうゆ(濃)2.2 さとう 0.8 ） **みそしる** とうふ 25 赤 たまねぎ 15 緑 はくさい 20 緑 なす 5 緑 ねぎ 5 緑 わかめ 0.5 （ みそ 11 かつおだし 1.2 ） 664	**15** **パン** 黄 **牛乳** 赤 **マカロニのクリーム煮** ひねどりミンチ20 赤 マカロニ 12 黄 さつまいも 20 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 マッシュルーム 7 緑 あさり 10 赤 だいず 8 赤 パセリ 0.5 緑 モロッコいんげん3 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 なまクリーム 3 赤 （ コンソメ 1 クリームシチューのもと 6 しお 0.3 こしょう 0.02 ） **じゃこサラダ** だいこん 30 緑 みずな 15 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 （ しょうゆ(淡)1.8 す 2.7 さとう 2 ごまあぶら 0.5 ） **みかん** 1こ 緑 和歌山県からいただいたみかんです！ 673	**16** **ごはん** 黄 **牛乳** 赤 **しろみざかなのきんざんじみそマヨネーズやき** ほき 1きれ 赤 （ しお 0.3 さけ 2 ） きんざんじみそ 8 たまねぎ 10 緑 （ しょうゆ(濃) 2 マヨネーズ 6 ） **ばいにくあえ** キャベツ 30 緑 ほうれんそう 10 緑 ちくわ 5 赤 ばいにく 1.8 （ しょうゆ(淡)0.5 さとう 0.2 ） **うのはなのいりに** おから 15 赤 ぶたミンチ 30 赤 あぶらあげ 3 赤 にんじん 10 緑 ひじき 0.3 赤 しいたけ 0.7 緑 ねぎ 5 緑 こんにゃく 10 黄 （ しょうゆ(淡) 4 さとう 2.2 かつおだし 1.2 あぶら 0.3 ） 672	**17** **げんりょうパン** 黄 **牛乳** 赤 **あつあげとうずらたまごのちゅうかいため** ぶたにく 10 赤 あつあげ 60 赤 うずらたまご 15 赤 たけのこ 10 緑 たまねぎ 50 緑 にんじん 10 緑 はくさい 30 緑 しいたけ 1 緑 （ おろししょうが1 さとう 1.8 ちゅうかスープ1.5 オイスターソース 1 しょうゆ(濃) 3 でんぷん 2 ） **ナムル** ブロッコリー 15 緑 もやし 20 緑 だいこん 20 緑 ごま 1 黄 （ しょうゆ(濃) 2 ごまあぶら 0.5 ） **ふかしいも** さつまいも 1/4ほん 黄 675	**18** げんきっ子こんだて **かきとひねどりのカレーライス** **牛乳** 赤 くろまいごはん 黄 ひねどり 20 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 55 緑 マッシュルーム 7 緑 にんじん 20 緑 なす 5 緑 かき 15 緑 （ にんにく 0.5 おろししょうが0.5 カレールウ 13 カレーこ 0.3 ソース 1.5 ケチャップ 2 しお 0.1 コンソメ 0.5 あぶら 0.5 ） **フルーツヨーグルト** ミックスフルーツ50 緑 バナナ 20 緑 （みかん・もも・パインアップル） ヨーグルト 10 赤 725
21 **ごはん** 黄 **牛乳** 赤 **ぎゅうにくときのこのやながわふうに** ぎゅうにく 20 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 50 緑 しいたけ 1 緑 しめじ 10 緑 ごぼう 25 緑 いとこんにゃく20 黄 たまご 35 赤 しゅんぎく 5 緑 （ しょうゆ(濃)5.2 さとう 2 さけ 1 あぶら 0.5 かつおだし 0.8 ） **そくせきづけ** はくさい 30 緑 みずな 10 緑 にんじん 5 緑 （ しょうゆ(淡)1.7 す 1 さとう 0.1 いちみとうがらし0.01 ） **さつまいもとくりのこめこタルト** 1こ 黄 698	**22** **ごはん** 黄 **牛乳** 赤 **かぼちゃのひきにくフライ** 1こ 緑赤 **せんぎりだいこんのにもの** きりぼしだいこん11 緑 あぶらあげ 5 赤 にんじん 10 緑 ちくわ 8 赤 しいたけ 0.5 緑 （ さとう 4 しょうゆ(濃) 5 かつおだし 1.2 あぶら 0.5 ） 11月22日は和歌山県の誕生日です。地元の特産物を味わいましょう。 **くだもの** かき 1/4こ 緑 橋本小・柱本小 隅田小・境原小 みかん 1こ 緑 その他の学校 728	**23** 勤労感謝の日 食べ物の命にも感謝！	**24** 和食の日 **くりごはん** 黄 **牛乳** 赤 ごはん 黄 くり 20 黄 （ しお 0.4 さけ 1.6 ） **さけのしおこうじやき** さけ 1きれ 赤 （ しおこうじ 6 ） **いそかあえ** ほうれんそう 10 緑 キャベツ 25 緑 にんじん 5 緑 きざみのり 0.4 赤 （ しょうゆ(濃)1.8 みりん 1.6 ） **すましじる** えのきたけ 6 緑 とうふ 30 赤 ふ 1.5 黄 かまぼこ 5 赤 ねぎ 5 緑 （ かつおだし 1.2 しょうゆ(淡) 3 さけ 1.5 しお 0.2 ） 588	**25** **ごはん** 黄 **牛乳** 赤 **まぐろのバーベキューソース** まぐろ 60 赤 でんぷん （ さけ 1 しお 0.2 りんごピューレ8 しょうゆ(濃) 3 さとう 1.5 いちみとうがらし0.03 ） **かきいりコールスローサラダ** キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 かき 10 緑 （ コールスロードレッシング 5 ） **ちゅうかスープ** ぶたにく 10 赤 はくさい 20 緑 にんじん 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 たけのこ 8 緑 しいたけ 0.5 緑 （ ちゅうかスープ1.5 しょうゆ(淡) 1 さけ 1 しお 0.1 こしょう 0.02 ） 639
28 **ごはん** 黄 **牛乳** 赤 **わふうきのこハンバーグ** ハンバーグ 1こ 赤緑 きのこミックス 5 緑 （ しょうゆ(濃)2.2 さとう 1.5 す 0.4 かつおだし 0.1 でんぷん 0.4 ） **こんぶあえ** キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 しおこんぶ 0.7 赤 **だいこんのみそしる** だいこん 20 緑 たまねぎ 20 緑 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 にんじん 5 緑 ごぼう 5 緑 ねぎ 5 緑 （ みそ 11 かつおだし 1.2 ） 636	**29** **オレンジパン** 黄 **牛乳** 赤 **とりにくのスパイシーやき** とりにく 1きれ 赤 （ にんにく 0.5 オールスパイス0.03 しお 0.2 こしょう 0.02 しょうゆ(濃)1.6 ） **ひじきサラダ** ひじき 1.5 赤 ツナ 8 赤 キャベツ 20 緑 みずな 10 緑 （ あおじそドレッシング 4.6 ） **コンソメスープ** ベーコン 5 赤 たまねぎ 20 緑 こまつな 10 緑 にんじん 5 緑 しめじ 5 緑 （ コンソメ 1 しょうゆ(淡) 1 しお 0.2 ） 637	**30** **ハヤシライス** **牛乳** 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうにく 25 赤 たまねぎ 60 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 20 黄 グリンピース 3 緑 マッシュルーム 8 緑 ダイストマト 15 緑 （ ハヤシルウ 12 ケチャップ 4 ソース 1 トマトピューレ 4 コンソメ 1 しお 0.3 こしょう 0.03 にんにく 0.5 あぶら 0.5 あかワイン 1 ） **ほうれんそうとコーンのサラダ** ほうれんそう 15 緑 コーン 20 緑 キャベツ 15 緑 （ しょうゆ(淡)1.8 す 0.9 あぶら 0.8 さとう 0.3 ） **ヨーグルト** 1こ 赤 750	

今月のよてい

11月8日…「いい歯の日」ということで、かみかみメニューです。



11月14日～18日の1週間は、残量調査週間です。
11月15日使用の「みかん」は県からいただきます。
11月18日…げんきっ子こんだて
今月のテーマは「柿カレー」です。

11月21日…三石小、紀見東中、隅田中のみなさんはセレクト給食です。
11月24日…「和食の日」ということで、「だし」を使ったすまし汁や季節を感じる栗ごはんにしました。

三色栄養

- 黄：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）
- 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。

日本の食文化「和食」をもっとしろう

平成２５年１２月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。それを受けて、「一般社団法人和食文化国民会議」では、「いい日本食」の語呂合わせから１１月２４日を、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「和食」の日と制定しました。

◇「和食」の４つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

調理技術・道具

多様な食材

② 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜が基本

うま味の活用

③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

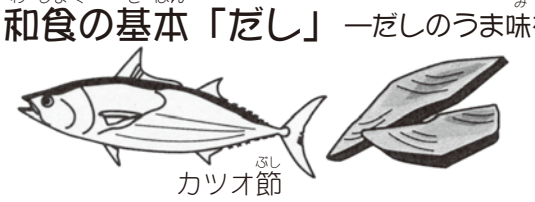
季節を楽しむ飾り付け

④ 正月などの年中行事との密接な関わり

行事食

◇「和食」の味わいをつくるもの

和食の基本「だし」 ―だしのうま味を生かすことは、減塩にもつながります。



カツオ節

昆布

煮干し（カタクチイワシ・キビナゴ・トビウオなど）

干ししいたけ

味つけに欠かせない「発酵調味料」 ―米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させてつくります。

しょうゆ（濃口・薄口・たまり・白・再仕込み）

みそ（米・麦・豆）

みりん

酒

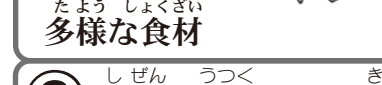
酢

保存食として生み出された「発酵食品」

納豆

漬物

塩辛



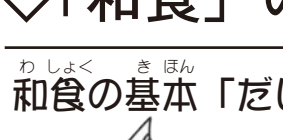
11月8日は「いい歯の日」です。

歯や骨をつくる カルシウムの多い食べ物

牛乳・乳製品

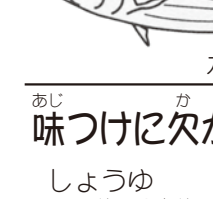
小魚

干しエビ



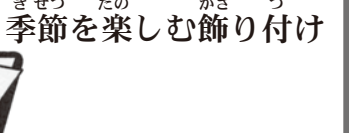
大豆・大豆製品

小松菜などの青菜



ひじきなどの海藻

カルシウムの吸収を助ける ビタミンDの多い食べ物



魚介類（サケ・サンマ・カレイなど）

干ししいたけ

乾燥きくらげ

給食のレシピ紹介

～うのはなのいりに～

《 材料 》 《 ４人分 》

鶏肉こま切れ	１００ｇ	A	淡口しょうゆ	大さじ１
人参	１／６本	A	砂糖	大さじ１
油揚げ	１枚	A	みりん	小さじ１弱
干ししいたけ	２枚		だし汁	３／４カップ
おから（うのはな）	８０ｇ		干ししいたけの戻し汁	1/4 カップ
ひじき	１ｇ		油	適量
ねぎ	１／２本			

《 作り方 》

① 干ししいたけとひじきは水で戻し、干ししいたけの戻し汁は取っておく。
② 干ししいたけは薄切り、にんじんは千切り、ねぎは小口切りに切る。油揚げは食べやすい大きさに切り、油抜きをする。
③ 鍋に油をひき、鶏肉、人参、ひじき、干ししいたけ、おからの順に炒め、だし汁、干ししいたけの戻し汁を加え煮る。
④ Ａの調味料、油揚げを加え、焦げないように汁気がなくなるまで炒め煮する。
⑤ ねぎを加えてかき混ぜ、火を止める。

※ 給食では、おからは炒めにくく焦げやすいので、だし汁を入れた後に加えています。また、火が通りやすいようにミンチ肉を使っています。ご家庭で作る時は、季節の野菜などを入れてもおいしいですよ。