


はしもとし
橋本市でとれた
こんげつ
今月のやさい

こまつな・ブロッコリー・しゅんぎく・ほうれん草・だいこん
・ねぎ・なす・みずな・はくさい・まるだいこん・きゃべつ・モロッコ豆・にんにく・さつまいも・柿・みかんを
取り入れる
予定です。



火 1	
キャロットパン 黄 牛乳 赤	
さつまいものブラウンシチュー	
ぶたにく 20 赤 だいこん 25 緑	
たまねぎ 50 緑 にんじん 15 緑	
さつまいも 40 黄 はくさい 20 緑	
しめじ 5 緑	
(ビーフシチューのもと9	しお 0.4
スープストック0.5	デミグラスソース2.5
こしょう 0.02	
フライビーンズ	
だいず 20 赤 でんぶん 1	
(しょうゆ(濃)1	さとう
かき 1/4こ 緑	706

水 2	
ごはん 黄 牛乳 赤	
さんまのかばやきふう	
さんま 1きれ 赤 でんぶん 20 緑	
(さけ 1.5 おろししょうが0.5)	
(しょうゆ(濃)2	さとう 2.5
(しょうゆ(濃)2	みりん 1
くきわかめのコリコリアえ	
くきわかめ 10 赤 えだまめ 20 緑	
こんにゃく 10 黄 みずな 10 緑	
(しょうゆ(濃)2.5	さとう 1
す 1	ごまあぶら 0.8
なめこじる	
なめこ 5 緑 とうふ 20 赤	
だいこん 20 緑 あぶらあげ 5 赤	
ねぎ 5 緑	
(みそ 12	かつおだし 1.5)
かき 1/4こ 緑	699

ぶん が ひ
文化の日



金 4	
げんりょう 黄 牛乳 赤	
いりこなめし	
にくうどん	
うどん 60 黄 ぎゅうにく 20 赤	
かまぼこ 6 赤 あぶらあげ 5 赤	
わかめ 0.5 赤 ねぎ 5 緑	
(しょうゆ(淡)9	みりん 1.5
(だしこんぶ 0.5	かつおだし 1.5)
おひたし	
はくさい 30 緑 しゅんぎく 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)
みかん 1こ 緑	691

7

8

9 紀見小バイキング

10

11

7	
ごはん 黄 牛乳 赤	
とりにくのゆずみそかけ	
とりにく 60 赤 (しお 0.15	さけ 2
(みそ 2.7	ゆずかじゅう0.08)
みりん 0.5	さとう 1.5
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 たまねぎ 10 緑	
(あおじそドレッシング 4.5)	
けんちんじる	
とうふ 18 赤 こんにゃく 10 黄	
さといも 20 黄 たまねぎ 15 緑	
ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑	
ねぎ 5 緑	
(かつおだし 1.5	みりん 1.5)
(しょうゆ(淡)5	しお 0.4)
梅干し 1こ 緑	667

8	
ぶたキムチどん 黄 牛乳 赤	
ぶたにく 40 赤 (さけ 1.5)	
にんにく 1.5 緑 しょうが 1 緑	
しるねぎ 10 緑 はくさいキムチ20 緑	
はくさい 30 緑 たまねぎ 30 緑	
にら 2.4 緑	
(ごまあぶら 0.5	みりん 1
さとう 2	しょうゆ(濃) 6
すのもの	
きゅうり 20 緑 わかめ 0.5 赤	
もやし 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤	
(しょうゆ(淡)2	さとう 2
す 3	しお 0.2)
ふかしいも	
さつまいも 1きれ 黄	
かき 1/4こ 緑	712

9	
パン 黄 牛乳 赤	
ハンバーグのマッシュルームソース	
ハンバーグ 1こ 赤 マッシュルーム 5 緑	
(デミグラスソース 2.6	ケチャップ 4
ソース 1	さとう 0.12)
きゅうりとキャベツのサラダ	
きゅうり 15 緑 キャベツ 20 緑	
コーン 5 緑	
(わふうごまドレッシング 4.2)	
わかめスープ	
にんじん 5 緑 しいたけ 1 緑	
もやし 15 緑 ねぎ 3 緑	
わかめ 1.3 赤	
(しょうゆ(淡)5	とりがらスープ 6
(さけ 1	ちゅうかスープ 1)
かき 1/4こ 緑	613

10	
ごはん 黄 牛乳 赤	
すぶた	
ぶたにく 50 赤 でんぶん 20 緑	
(しょうゆ(濃)1.8)	
しいたけ 1 緑 にんじん 15 緑	
たまねぎ 60 緑 ピーマン 10 緑	
たけのこ 20 緑 しょうが 1 緑	
(さとう 2.5	ちゅうかスープ0.8
(しょうゆ(濃)3.8	す 2
さけ 1.5	ケチャップ 2
でんぶん 0.5	
ちゅうかサラダ	
はるさめ 5 黄 ハム 8 赤	
キャベツ 30 緑 もやし 15 緑	
にんじん 5 緑 ほうれんそう 5 緑	
ごま 2 黄	
(さとう 2	しょうゆ(濃) 5)
(す 2	ごまあぶら 1)
かき 1/4こ 緑	707

11	
てまきずし 黄 牛乳 赤	
すしめし	
ツナ 20 赤 たまねぎ 5 緑	
(マヨネーズ 6	さとう 0.3)
しお 0.05	
たまごやき 2ほん 赤 たくあん 1ほん 緑	
てまきのり1ふくら 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 ごぼう 10 緑	
にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑	
(みそ 12	かつおだし 1.5)
和歌山県からいただいた さばです。	729

14 残量調査週間

15

16

17

18

14	
ごはん 黄 牛乳 赤	
くじらのかわりあげ	
くじら 55 赤 でんぶん 20 緑	
(おろししょうが0.7	しょうゆ(濃) 1)
さけ 1.5	さとう 3.2)
しょうゆ(濃)3.2	
かきなます	
だいこん 30 緑 かき 15 緑	
(さとう 2	す 3)
しお 0.2	
みそしる	
とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤	
だいこん 20 緑 さつまいも 25 黄	
わかめ 0.5 赤 ねぎ 5 緑	
(みそ 12	かつおだし 1.5)
梅干し 1こ 緑	656

15	
パン 黄 牛乳 赤	
はくさいとにくだんごのスープに	
にくだんご 30 赤 はくさい 30 緑	
にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑	
チンゲンサイ 10 緑 しめじ 5 緑	
(しょうゆ(淡)2	コンソメ 1)
こしょう 0.01	
あさりとやさいのごまドレッシング	
あさり 15 赤	
(しょうゆ(濃)2	さとう 1)
みりん 1	さけ 1)
ほうれんそう 20 緑 キャベツ 30 緑	
ごま 2 黄 にんじん 5 緑	
(しょうゆ(濃)2.5	さとう 1)
(あぶら 1.5	す 1)
みかん 1こ 緑	
和歌山県からいただいた みかんです!	661

16	
ごはん 黄 牛乳 赤	
げんきっ子こんだて	
柿カレー	
くろまい 5 黄	
ぎゅうにく 35 黄 じゃがいも 55 黄	
たまねぎ 65 緑 にんじん 15 緑	
マッシュルーム 5 緑 かき 20 緑	
にんにく 0.3 緑	
(カレーこ 13	カレーこ 0.4)
(スープストック1	しょうゆ(濃) 0.2)
しお 0.1	
コールスローサラダ	
キャベツ 30 緑 コーン 5 緑	
にんじん 10 緑	
(コールスロドレッシング 5)	
ヨーグルト 1こ 赤	
かき 1/4こ 緑	832

17	
パン 黄 牛乳 赤	
グリルチキンのマーマレードソース	
とりにく 60 赤	
(しお 0.2	マーマレード 11)
(にんにく 1.5	くろこしょう0.02)
しるワイン 2	しょうゆ(濃) 2)
ピーナッツあえ	
キャベツ 35 緑 にんじん 5 緑	
ブロッコリー 15 緑	
(ピーナッツあえのもと4	さとう 1)
しょうゆ(濃)1	
コンソメスープ	
ベーコン 5 赤 たまねぎ 20 緑	
じゃがいも 20 緑 マッシュルーム10 緑	
モロッコまめ 5 緑	
(コンソメ 1.7	しょうゆ(淡) 1.4)
(しお 0.1	こしょう 0.02)
かき 1/4こ 緑	693

18	
ごはん 黄 牛乳 赤	
さばのしおやき	
さば 1きれ 赤 (しお 0.4)	
なすびのどろぼ	
なす 25 緑 きゅうり 10 緑	
(みそ 2.5	す 1.4)
さとう 1.8	
こうやどうふのたまごとじ	
ひねどり 20 赤 たまご 25 赤	
えび 10 赤 こうやどうふ 7 赤	
たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑	
たけのこ 10 緑 しいたけ 1 緑	
ねぎ 5 緑 あぶらあげ 5 赤	
(かつおだし 1.5	しょうゆ(淡) 6)
(さとう 2.2	みりん 1.5)
かき 1/4こ 緑	739

21

22

23

24 和食の日

25

21	
ごはん 黄 牛乳 赤	
にくじゃがに	
ぎゅうにく 30 赤 じゃがいも 55 黄	
たまねぎ 50 緑 にんじん 15 緑	
こんにゃく 15 黄 グリンピース 5 緑	
(かつおだし 0.3	さとう 3)
(しょうゆ(濃)6.5	さけ 1.5)
こまつなサラダ	
こまつな 15 緑 はるさめ 5 黄	
ハム 5 赤 ひじき 1 赤	
(しょうゆ(濃)0.6	さとう 0.18)
(しょうゆ(濃)2.8	す 1.35)
さとう 1.1	あぶら 0.2)
からし 0.06	
ようなしのタルト 1こ 黄緑	
かき 1/4こ 緑	786

22	
ごはん 黄 牛乳 赤	
ぶたにくとあつあげのみそに	
ぶたにく 30 赤 あつあげ 60 赤	
たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑	
たけのこ 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)
おかかあえ	
はくさい 20 緑 ほうれんそう 15 緑	
もやし 20 緑 かつおぶし 1 赤	
(しょうゆ(濃)2.2	さとう 0.8)
ひじきのり 1ふくら 赤	
かき 1/4こ 緑	655

きん 3 とう かんしゃ ひ
勤労感謝の日



24	
さつまいもごはん 黄 牛乳 赤	
ごはん 黄 さつまいも 30 黄	
(さけ 1	しお 0.8)
いわしのしょうがに 1きれ 赤	
ひじきとえだまめのあえもの	
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)
のっぺいじろ	
こんにゃく 10 黄 しいたけ 0.5 緑	
あぶらあげ 5 赤 さといも 15 黄	
だいこん 15 緑 にんじん 5 緑	
ねぎ 5 緑	
(かつおだし 1.5	しょうゆ(淡) 7)
(しお 0.15	でんぶん 2)
和食文化の保護・継承の大切さについて考える日 です。「だし」のうまみを味わってくださいね。	739

25	
ごはん 黄 牛乳 赤	
ちくわのてりに	
ちくわ 2きれ 赤 でんぶん 20 赤	
(しょうゆ(濃)2.5	さとう 2)
みりん 0.3	
ナムル	
もやし 20 緑 ほうれんそう 15 緑	
にんじん 5 緑 ごま 1 黄	
(しょうゆ(濃)2	ごまあぶら 0.8)
うのはなのいりに	
とりミンチ 25 赤 あぶらあげ 5 赤	
にんじん 10 緑 しいたけ 0.8 緑	
おから 20 赤 ひじき 0.3 赤	
ねぎ 5 緑	
(かつおだし 1.2	しょうゆ(淡) 4)
(さとう 2.5	みりん 1)
かき 1/4こ 緑	688


28

29 信太小バイキング

30

こん げつ
今月のよてい

- 11月9日(水)・紀見小学校6年のみなさんによる「ミニバイキング」給食です。
- 11月14日(月)～18日(金)の1週間は残量調査週間です。
- 11月16日(水)・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(月)・応其小学校のみなさんによるセレクト(デザート)給食です。
- 11月29日(水)・信太小学校のみなさんによる「ミニバイキング給食」です。



28	
ごはん 黄 牛乳 赤	
かみなりどうふ	
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 ざぼら 10 緑	
ねぎ 5 緑 こんにゃく 20 黄	
まるだいこん 20 緑	
(みりん 1	しょうが 0.5)
(ごまあぶら 0.5	さとう 2)
ちゅうかスープ0.5	しょうゆ(濃) 4.2)
でんぶん 1	
はくさいのこんぶあえ	
はくさい 40 緑 みずな 10 緑	
しおこんぶ 2 赤	
なっとう 1こ 赤	
かき 1/4こ 緑	620

29	
パン 黄 牛乳 赤	
フライドチキン	
とりにく 60 赤 でんぶん 20 赤	
(しお 0.15	しるワイン 1.5)
(しょうゆ(濃)2	カレーこ 0.08)
ガーリックパウダー0.2	
さつまいもサラダ	
さつまいも 40 黄 きゅうり 5 緑	
ハム 6 赤 たまねぎ 5 緑	
(マヨネーズ 6	す 0.4)
(しお 0.1	さとう 0.3)
はるさめスープ	
ぶたにく 10 赤 はるさめ 6 黄	
しいたけ 1 緑 こまつな 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)
かき 1/4こ 緑	821

30	
にくそぼろごはん 黄 牛乳 赤	
むぎごはん 黄	
ぎゅうミンチ 30 赤 ぶたミンチ 30 赤	
にんじん 15 緑 グリンピース 5 緑	
しょうが 0.2 緑	
(しょうゆ(濃)6.6	みりん 0.5)
(さとう 4.5	
いそかあえ	
ほうれんそう 10 緑 キャベツ 30 緑	
ちくわ 5 赤 きざみどり 0.4 赤	
(しょうゆ(濃)2.4	みりん 2)
かき 1/4こ 緑	663

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」をもっとひろく

いい 日本食
11月24日は
「和食」の日

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

<p>① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>調理技術・道具</p> <p>多様な食材</p>	<p>② 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>一汁三菜が基本</p> <p>うま味の活用</p>
<p>③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p>	<p>④ 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>行事食</p>

「和食」の味わいをつくるもの

<p>和食の基本「だし」ーだしのうま味を生かすことは、減塩にもつながります。</p> <p>カツオ節</p> <p>昆布</p> <p>煮干し(カタクチイワシ・キビナゴ・トビウオなど)</p>	<p>保存食として生み出された「発酵食品」</p> <p>漬物</p> <p>納豆</p> <p>塩辛</p>
<p>味つけに欠かせない「発酵調味料」ー米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させてつくりまします。</p> <p>しょうゆ(濃口・薄口・たまり・白・再仕込み)</p> <p>みそ(米・麦・豆)</p> <p>みりん</p> <p>酒</p> <p>酢</p>	

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

カルシウムの多い食べ物

牛乳・乳製品

小魚

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)

乾燥きくらげ

干しいたけ

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		砂糖	大さじ1
油揚げ	1枚		みりん	小さじ1弱
干しいたけ	2枚		だし汁	3/4カップ
おから(うのはな)80g			干しいたけの戻し汁	1/4カップ
ひじき	1g		油	適量
ねぎ	1/2本			

《作り方》

- 干しいたけとひじきは水で戻し、干しいたけの戻し汁は取っておく。
- 干しいたけは薄切り、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。
- 鍋に油をひき、鶏肉、人参、ひじき、干しいたけ、おからの順に炒め、だし汁、干しいたけの戻し汁を加え煮る。
- 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。
- 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。