


はしもとし
橋本市でとれた
今月のやさい

だいこん・にんじん・はく
さい・ねぎ・金時にんじん
・ほうれん草・みずな・ブ
コッコリー・キャベツを
取り入れる
予定です。



火 1 高野口小バイキング	
パン 黄 牛乳 赤	とりにくのからあげ とりにく 70 赤 でんぶん 5 (にんにく 0.5 しょうゆ(濃)) さけ 1.5
ボイルやさい	キャベツ 20 緑 ほうれん草 15 緑 コーン 5 緑 (わふうごまドレッシング 4.5)
ワンタンスープ	ワンタン 25 黄赤 にんじん 5 緑 しいたけ 0.5 緑 はくさい 20 赤 たけのこ 10 緑 ねぎ 5 緑 もやし 15 緑 (しょうゆ(淡) 5 さけ 1) とりがらすープ 6 ちゅうかスープ 1
757	

水 2	
ごはん 黄 牛乳 赤	ぎゅうにくとはたごんぼのあまからに せんざりだいこん 6 緑 ぎゅうにく 20 赤 にんじん 10 緑 にら 13 緑 こんにゃく 10 黄 しいたけ 1 緑 ごぼう 10 緑 れんこん 6 緑 ごま 3 黄 あぶらあげ 5 赤 (しょうゆ(濃) 6 しょうが 0.5) さけ 2 さとう 4 みりん 2
いそかあえ	ほうれん草 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)
ヨーグルト 1 2 赤	
684	

木 3	
こくとうパン 黄 牛乳 赤	みそラーメン ちゅうかめん 60 黄 やきぶた 10 赤 もやし 15 緑 にんじん 10 緑 コーン 5 緑 キャベツ 20 緑 ねぎ 5 緑 なたね 5 赤 (とりがらすープ 8 みそラーメンのもと 15) ちゅうかスープ 1.2
はりはりづけ	せんざりだいこん 3 緑 みずな 15 緑 ちりめんじゃこ 3 赤 (さとう 2.5 しょうゆ(濃) 2) す 2.5
りんご 1/4 2 緑	
631	

金 4	
げんきっ子こんだて	赤飯 黄 牛乳 赤 もちごめ 20 赤 (しお 0.7) あずき 20 赤 (しお 0.7)
エビフライ 2 び 赤	タルタルソース 1 3 くら
ゆずみそあえ	はくさい 40 緑 きんときにんじん 5 緑 ブロッコリー 5 緑 あぶらあげ 5 赤 (みそ 3 ゆずがじゅう 0.1) さとう 2.2 す 1.5
紅白もちいりすましじる	もち 25 黄 とうふ 20 赤 にんじん 8 緑 かまぼこ 5 赤 えのきたけ 7 緑 ねぎ 5 緑 (しょうゆ(淡) 3 しお 0.7) かつおだし 1.5
740	

月 7	
ごはん 黄 牛乳 赤	かんとうに がんもどき 20 赤 うずらたまご 25 黄 とりにく 20 赤 こんにゃく 20 黄 じゃがいも 40 黄 だいこん 40 緑 にんじん 20 緑 ごぼうてん 15 赤 (かつおだし 0.8 だしこんぶ 0.6) しょうゆ(濃) 2.4 しょうゆ(淡) 4.2 さけ 1 みりん 1.2 さとう 3.6
アーモンドあえ	キャベツ 35 緑 きんときにんじん 10 緑 ほうれん草 15 緑 アーモンド 2 黄 (しょうゆ(濃) 3.5 さとう 1) みりん 0.5
お米のムース 1 2 黄赤	
756	

火 8 中学校卒業式	
ごはん 黄 牛乳 赤	とりにくのスパイシーやき とりにく 60 赤 オールスパイス 0.03 (にんにく 0.5 しょうゆ(濃) 1.8 こしょう 0.02) しお 0.2
おかかあえ	はくさい 20 緑 こまつな 20 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)
かきたまじる	たまご 20 赤 とうふ 20 赤 わかめ 0.5 赤 ねぎ 5 緑 かまぼこ 5 赤 (かつおだし 1.5 さけ 1) しょうゆ(淡) 5 しお 0.4 でんぶん 0.6
642	

水 9	
きりめいりパン 黄 牛乳 赤	ボイルソーセージ 1 ぼん 赤 ケチャップこびくろ 1 3 くら
ボイルキャベツ	キャベツ 30 緑
コーンポタージュスープ	ベーコン 7 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 緑 じゃがいも 20 黄 コーンクリーム 9 緑 コーン 10 緑 ぎゅうにく 20 赤 パセリ 0.5 緑 (ポタージュのもと 9 スープストック 0.5) しお 0.25 こしょう 0.02
657	

木 10	
ビーンズカレー 黄 牛乳 赤	むぎごはん 黄 ぎゅうにく 35 赤 ひよこまめ 5 赤 レンズまめ 5 赤 いんげん 5 緑 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 65 緑 にんじん 15 緑 にんにく 0.5 緑 (カレールウ 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
フルーツヨーグルト	ミックストフルーツ 50 緑 パナナ 10 緑 ヨーグルト 20 赤
756	

金 11	
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 (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 さとう 2.5) みりん 1
じゃこサラダ	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
なのはなのみそしる	なばな 10 緑 とうふ 20 赤 かまぼこ 5 赤 えのきたけ 6 緑 ねぎ 5 緑 あさり 10 赤 (みそ 12 かつおだし 1.5)
685	

月 14	
ごはん 黄 牛乳 赤	さけのきんざんじみそやき さけ 1 きれ 赤 (しお 0.1 さけ 2) (きんざんじみそ 10 たまねぎ 10) しょうゆ(濃) 1.5 マヨネーズ 8
はくさいとほうれん草のサラダ	はくさい 40 緑 ほうれん草 10 緑 ちくわ 5 赤 (ねぎごまドレッシング 4.5)
ひじきのごもくに	ひねどり 10 赤 れんこん 20 緑 こんにゃく 15 黄 だいず 15 赤 ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 ひじき 3 赤 あぶらあげ 5 赤 いんげん 5 緑 (さとう 3 しょうゆ(濃) 7) さけ 1 かつおだし 0.3
732	

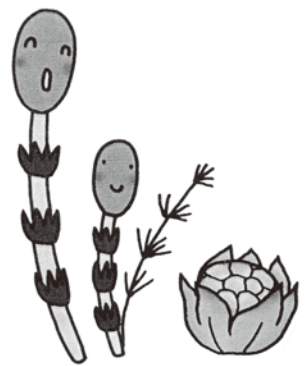
火 15	
パン 黄 牛乳 赤	ぶたにくのかわりあげ ぶたにく 55 赤 でんぶん 3.2 (おろししょうが 1 しょうゆ(濃)) さけ 1.5 さとう 3.5 (しょうゆ(濃) 3)
カラフルサラダ	きんときにんじん 5 緑 ブロッコリー 15 緑 黄ピーマン 5 緑 キャベツ 20 緑 (あおじそドレッシング 5)
ABCマカロニスープ	ベーコン 10 赤 えび 10 赤 ABCマカロニ 4 黄 コーン 10 緑 しめじ 10 緑 たまねぎ 20 緑 (コンソメ 1.5 しょうゆ(淡) 3.5) こしょう 0.02
675	

水 16	
てまきずし 黄 牛乳 赤	すしめし 黄 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 ぼん 赤 たくあん 1 ぼん 緑 てまきのり 1 3 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)
705	

木 17	
パン 黄 牛乳 赤	クリームシチュー ぶたにく 20 赤 にんじん 15 緑 じゃがいも 40 黄 いんげん 5 緑 たまねぎ 40 緑 マッシュルーム 5 緑 スキムミルク 2 赤 ぎゅうにく 20 赤 (コンソメ 0.5 しお 0.1) こしょう 0.02 グリニョール 9
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) す 1.35 (さとう 1.1 あぶら 0.2) からし 0.06
オレンジ 1/4 2 緑	
622	

金 18 小学校卒業式	
ごはん 黄 牛乳 赤	とりにくのスパイシーやき とりにく 60 赤 (にんにく 0.5 オールスパイス 0.03) しょうゆ(濃) 1.8 こしょう 0.02 しお 0.2
おかかあえ	はくさい 20 緑 こまつな 20 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)
かきたまじる	たまご 20 赤 とうふ 20 赤 わかめ 0.5 赤 ねぎ 5 緑 かまぼこ 5 赤 (かつおだし 1.5 さけ 1) しょうゆ(淡) 5 しお 0.4 でんぶん 0.6
642	

ふり がい きゅう じつ
振替休日



火 22	
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 (しょうゆ(濃) 6.6 しょうが 0.2) さとう 4.5 みりん 0.5
いんげんとキャベツのサラダ	いんげん 20 緑 キャベツ 30 緑 コーン 5 緑 (とうふマヨドレッシング 1 3 くら)
みつおさつ 50 黄	
691	

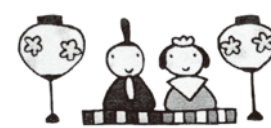
水 23	
パン 黄 牛乳 赤	グリルチキンのマーメイドソース とりにく 60 赤 (しお 0.2 マーメイド 11) (にんにく 1.5 くらこしょう 0.02) しるワイン 2 しょうゆ(濃) 2
だいこんツナサラダ	ツナ 10 赤 だいこん 30 緑 こまつな 10 緑 たまねぎ 10 緑 (マヨネーズ 8 しょうゆ(濃) 0.8)
きのこスープ	ぶたにく 10 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 マッシュルーム 5 緑 しめじ 8 緑 えのきたけ 5 緑 (コンソメ 1.8 しょうゆ(淡) 1.4) しお 0.1 こしょう 0.02
697	

今月のよてい

3月1日(火)・・・高野口小学校6年生のみなさんによる
「ミニバイキング給食」です。

3月4日(金)・・・げんきっ子こんだて
今月のテーマは『お祝いの日献立』です。

※今月も引き続きアンコール献立を実施しています。




給食のレシピ紹介

《材料》 《4人分》


米 1.5合
もち米 0.5合
あずき(水煮) 60g
塩 小さじ 1/2

あずきと煮汁は分けておく

※黒米(古代米)を入れるときれいな赤色に仕上がります。

《作り方》 ～ 赤飯 ～

- ① 米ともち米は洗い、ざるにあげておく。
- ② 炊飯器に①とあずきの煮汁と不足分の水を入れる。
(しばらく漬けておくとも色が付きます。)
- ③ あずきと塩を入れ炊飯する。
- ④ 炊き上がったなら10～15分蒸らし、あずきがつぶれないよう注意し、混ぜればできあがり。



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。

1年間の給食をふり返り、反省をしましょう。



<p>1 給食の前に、 せつけんで きれいに 手を洗った。</p>	<p>2 毎日、清潔なハンカチ (またはタオル) を持っ てきた。</p>	<p>3 給食当番の仕事に協力できた。</p>	<p>4 配膳後は、 自分の席で 静かに待つ ことが できた。</p>
<p>5 よくかんで味わって食べる ことができた。</p>	<p>6 心をこめて 「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつが できた。</p>	<p>7 おはしを正しい持ち方で、 上手に使うことが できた。</p>	<p>8 食事にふさわしい話をしながら、 楽しく 食べる ことが できた。</p>
<p>9 好き嫌いなく食べることが できた。また は苦手な食べ 物にもチャレ ンジした。</p>	<p>10 給食の決まりを 守って、後片付 けをきちんと できた。</p>	<p>この1年間をふり返ってみて、いつもできていたことに○を、大体できていたことに△を、できなかったことに×をつけて、来年度の目標を考えましょう。</p> <p>来年度の目標</p>	

アンコール献立リクエスト発表

11月・12月に募集したアンコール献立の各校からのリクエスト結果です。1月～3月の献立でできるだけ取り入れました。リクエストと一緒に熱いメッセージもいただきましたので、一部をのせています。一人一人のリクエストでは、「ほねくの磯辺揚げ」や「チキンチキンごぼう」、「どろぼうなす」などいろいろなアンコールがありました。のせきれなかったメッセージも給食センターのみんなをととても喜ばせてくれました。1年間ありがとうございました！

	城山小学校	三石小学校	境原小学校	恋野小学校	紀見小学校	橋本小学校	あやの台小学校	柱本小学校	岡田小学校	高野口小学校	応真小学校
主食	1	メロンパン	カレーライス	メロンパン	メロンパン	メロンパン	カレーライス	メロンパン	メロンパン	カレーライス	メロンパン
	2	カレーライス	ホットドッグ	わかめご飯	手巻き寿司	豚キムチ丼	メロンパン	手巻き寿司	手巻き寿司	手巻き寿司	ゆかりごはん わかめごはん
	3	手巻き寿司	手巻き寿司	そばろご飯	ビビンバ	わかめご飯	手巻き寿司	ひつまぶし	柿の葉寿司	キーマカレー・ナン わかめごはん	手巻き寿司
おかず	1	からあげ	和風きのこハンバーグ	ハンバーグ	酢の物	からあげ	ハンバーグ	鶏肉のバリバリ焼き	からあげ	からあげ	からあげ
	2	ハンバーグ	豚キムチ	鶏肉のバリバリ焼き	じゃが豚キムチ	鶏肉のバリバリ焼き	からあげ	からあげ	豚キムチ	グラタン	ハンバーグ
	3	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のバリバリ焼き	かやくうどん	鶏肉のレモンソース	ハンバーグ	鶏肉のスパイシー焼き	まぐろの竜田揚げ	鶏のバリバリ焼き	豚キムチ	エビフライ
デザート	1	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース
	2	マンゴープリン	マンゴープリン	蜜おさつ	みかん	ヨーグルト	りんご	いもタルト	ヨーグルト	シークワーサーゼリー	ヨーグルト
	3	おいものタルト	みかんゼリー	ヨーグルト	りんご	さつまいものタルト	ゼリー	ゼリー	プリン	りんご	アセロラゼリー
主食	1	メロンパン	手巻き寿司	メロンパン	メロンパン	メロンパン	ビビンバ	メロンパン	メロンパン	メロンパン	メロンパン
	2	手巻き寿司	メロンパン	ひつまぶし まぜご飯	カレーライス	わかめご飯	カレーライス	わかめごはん	黒糖パン	ひつまぶし	黒糖パン
	3	みそラーメン	カレーライス	わかめごはん	わかめごはん	カレーライス	メロンパン	うどん	わかめごはん、ビビンバ	ビビンバ	うどん
おかず	1	からあげ	鶏肉のバリバリ焼き	からあげ	さんまのかば焼き	からあげ	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のバリバリ焼き	ハンバーグ	鶏肉のバリバリ焼き
	2	カレーライス	ハンバーグ	ラーメン	くじらのかわり揚げ	鶏肉のバリバリ焼き	ハンバーグ	からあげ	からあげ	からあげ	ハンバーグ
	3	ミンチカツ	からあげ	ハンバーグ	からあげ	ハンバーグ	からあげ	豚キムチ	ハンバーグ	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のレモンソース
デザート	1	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース
	2	りんごシャーベット	ガトーショコラ	りんごシャーベット	りんご	アセロラゼリー	ナタデココ入り ヨーグルト	みかんゼリー	さつまいものタルト	ヨーグルト	紫芋のタルト
	3	ガトーショコラ	りんごのシャーベット	フルーツヨーグルト	犬学いも	ヨーグルト和え	ゼリー	ヨーグルト	りんご	プリン	フルーツヨーグルト

ごはん いちばん
ご飯が一番！

メロンパンの甘いところが好き！

酸っぱい味付けのおかずが好きです！

カレーをもっと辛くしてください！

フルーツが好きなので
もう一度食べたいです♥

給食で毎日元気をもらっています。作るのは大変だと思いますが、
これからもおいしい給食を作ってくださいね！！

アンコール&メッセージ

手巻き寿司は絶対出してください！