

# 予定献立表

こん げつ よ てい  
**今月の予定**  
1日(金)…  
げんきっ子こんだて  
「こどもの日の献立」  
です。



給食センターホームページ

<http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuiinkai/gakkokyusyoku/index.html>

はしもとし  
橋本市でとれる  
今月のやさいなど  
たまねぎ、きゅうり、  
キャベツ、むぎにんにく、  
マッシュルームを  
使う予定です。



☆献立表の数量は、小学校  
中学年の1人当りの分量  
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



## 金 1

### げんきっ子こんだて

たけのごはん 牛乳 赤  
ごはん 黄 たけのごはんのもと13.53

とりにくのてりやき  
とりにく 1きれ 赤(さとう 1.05 黄)  
(しょうゆ 3.75) (ごまあぶら 0.5 黄)

わかめとじゃがいものみそしる  
わかめ 0.3 赤 にんじん 5 緑  
とうふ 20 赤 こまつな 5 緑  
あぶらあげ 5 赤 きのごミックス 3 緑  
じゃがいも 30 黄/みそ 6.5 赤  
たまねぎ 20 緑 だしパック 1.15

## かしまもち 12 黄 713

## 月 4

### みどりの日



## 火 5

### こどもの日



## 水 6

### ふりがえ休日



## 木 7

### こくとうパン 黄 牛乳 赤

タラのカレーソース  
たら 1きれ 赤(さとう 1.25 黄)  
しょうゆ 1.25 (みりん 1)  
とんかつソース 1.25 (カレーこ 0.3)

ポテトサラダ  
じゃがいも 35 黄 (たまごなしマヨネーズ 6 黄)  
えだまめ 8 緑 さとう 0.4 黄  
にんじん 7 緑 す 0.4

とうにゅうチャウダー  
あさり 10 赤 マッシュルーム 3 緑  
ぶたにく 5 赤 とうにゅう 20 赤  
だいず 10 赤 (ごめごめ粉 5)  
たまねぎ 35 緑 コツナブのもと0.5  
キャベツ 20 黄 こしょう 0.02  
とうもろこし 5 緑 パセリ 0.02  
しるいんげんまめ 3 黄

### ごはん 黄 牛乳 赤

ハンバーグおろしだれ  
ハンバーグ 12 赤/しょうゆ 1.28  
だいこんおろし 5.33 緑(さとう 1.28 黄)  
す 1.28

うめこんぶあえ  
キャベツ 25 緑 ごま 0.58 黄  
もやし 9.7 緑 しおこんぶ 0.25 赤  
こまつな 9.2 緑 (はちみつ 0.25 黄)  
ばいにく 1.19 緑 (しょうゆ 0.25)  
かつおぶし 0.58 赤

ぐだくさんみそしる  
あぶらあげ 7 赤 ごぼう 7 緑  
じゃがいも 20 黄 ほししいたけ 0.5 緑  
だいこん 20 緑 (みそ 6.5 赤)  
たまねぎ 20 緑 だしパック 1.15  
にんじん 12 緑

ごはん 黄 牛乳 赤  
ごはん 黄 (こめごか-ゆ 12)  
ぶたにく 25 赤 ケチャップ 2  
たまねぎ 60 緑 あかワイン 1.5  
じゃがいも 55 黄 あぶら 1 黄  
にんじん 25 緑 ウスターソース 1  
きのごミックス 4 緑 はちみつ 0.8 黄  
おろしにんにく 0.5 緑 カレーこ 0.04  
おろししょうが 0.5 緑 こしょう 0.03

## 11

### カレーライス 牛乳 赤

ごはん 黄 (こめごか-ゆ 12)  
ぶたにく 25 赤 ケチャップ 2  
たまねぎ 60 緑 あかワイン 1.5  
じゃがいも 55 黄 あぶら 1 黄  
にんじん 25 緑 ウスターソース 1  
きのごミックス 4 緑 はちみつ 0.8 黄  
おろしにんにく 0.5 緑 カレーこ 0.04  
おろししょうが 0.5 緑 こしょう 0.03

### かいそうサラダ

かいそうミックス 1 赤 (あじとレタソグ 2.7)  
とうもろこし 20 緑

### いちごとみかんのにしよくゼリー 12 黄

## 12

### ごはん 黄 牛乳 赤

さわらのすみそだれ  
さわら 1きれ 赤(さとう 2 黄)  
おろししょうが 0.75 緑 す 1.8  
あおねぎ 0.5 緑 あぶら 0.5 黄  
(みそ 2.5 赤)

### しそひじきあえ

キャベツ 35 緑 しそひじき 4.6 赤  
こまつな 10 緑

### けんちんじる

とうふ 20 赤 あおねぎ 3 緑  
あぶらあげ 7 赤 しょうゆ 2.7  
だいこん 20 緑 みりん 0.48  
ざといも 15 黄 しお 0.17  
にんじん 10 緑 だしパック 1.15  
ごぼう 10 緑 あぶら 0.5 黄  
こんにゃく 5 緑 ごまあぶら 0.5 黄

## 13

### ごはん 黄 牛乳 赤

チキンカツ 12 赤  
揚げ油 黄

### コールスローサラダ

キャベツ 30 緑(さとう 1.5 黄)  
とうもろこし 10 緑 あぶら 1 黄  
こまつな 5 緑 しお 0.1  
(す 2.4) こしょう 0.01

### わかめととうふのみそしる

わかめ 0.5 赤 にんじん 10 緑  
とうふ 27 赤 きのごミックス 3 緑  
あぶらあげ 5 赤 (みそ 6 赤)  
たまねぎ 25 緑 だしパック 1.15  
じゃがいも 20 黄

## 14

### パン 黄 牛乳 赤

### タラのアクアパッツァふう 1きれ 赤

ごぼうサラダ  
ササミフレーク 5 赤 とうもろこし 7.7 緑  
ごぼう 16.5 緑 (ごまドレッシング 3.8 黄)  
えだまめ 7.7 緑

### トマトスープ

ベーコン 5 赤 トマトピューレー 10  
だいず 8 赤 コツナブのもと1.9  
じゃがいも 30 黄 あかワイン 1  
たまねぎ 25 緑 オリーブあぶら0.48 黄  
しるいんげんまめ10 黄 しょうゆ 0.48  
にんじん 8 緑 しお 0.05  
セロリ 0.5 緑 こしょう 0.02  
むぎにんにく 0.3 緑 パセリ 0.02

## 15

### ごはん 黄 牛乳 赤

### マーボーあつあげ

あつあげ 61.3 赤 あかみそ 4.3 赤  
ぶたひきにん 20 赤 しょうゆ 2  
たまねぎ 52 緑 さけ 1.76  
にんじん 15 緑 さとう 1.76 黄  
しるねぎ 4 緑 ごまあぶら 0.7 黄  
ほししいたけ 0.88 緑 ちゅうかスープのもと0.35  
おろししょうが 0.53 緑 トウバンジャン0.17  
むぎにんにく 0.44 緑 でんぶん 1.1 黄

### ナムル

キャベツ 30 緑(しょうゆ 1.5)  
こまつな 10 緑 ごまあぶら 0.82 黄  
ごま 2 黄 さとう 0.41 黄

### ミニポテト 27.5 黄 665

## 18

### ごはん 黄 牛乳 赤

### じゃがいものそばろに

ぶたひきにん 25 赤 えだまめ 3.3 緑  
じゃがいも 55 黄 しょうゆ 5.7  
たまねぎ 55 緑 さとう 2.2 黄  
にんじん 22 緑 さけ 1.65  
こんにゃく 16.5 緑 あぶら 0.55 黄

### マヨネーズあえ

キャベツ 25 緑(たまごなしマヨネーズ 3.8 黄)  
こまつな 5 緑 す 0.4  
とうもろこし 5 緑 しょうゆ 0.4

### たまごやき 12 赤 611

## 19

### ごはん 黄 牛乳 赤

### メルルーサのピリっとジャン

メルルーサでんぶんつき 1きれ 赤  
揚げ油 黄 しょうゆ 2  
あおねぎ 1.5 黄 さとう 1.33 黄  
おろししょうが 0.4 緑 す 1  
トウバンジャン0.07

### ちゅうかサラダ

キャベツ 25 緑 ごま 2 黄  
こまつな 10 緑 (ちゅうかドレッシング 3.7 黄)  
とうもろこし 10 緑

### もずくスープ

にくだんご 15 赤 おろししょうが0.5 緑  
もずく 12 赤 ちゅうか-ブのもと1.3  
たまねぎ 30 緑 さけ 1  
もやし 15 緑 ごまあぶら 0.5 黄  
にんじん 12 緑 しょうゆ 0.3  
あおねぎ 3 緑 こしょう 0.02

## 20

### ぶたキムチどん 牛乳 赤

ごはん 黄 おろししょうが0.45 緑  
ぶたにく 45 赤 しょうゆ 3.2  
たまねぎ 38 緑 さけ 1.5  
はくさい 27 緑 さとう 0.95 黄  
はくさいキムチ16.2 緑 あぶら 0.48 黄  
むぎにんにく 0.45 緑

### にんじんしりしり

ツナ 12 赤 (レモンかじゅう1.2 黄)  
にんじん 24 緑 さとう 1.2 黄  
すりごま 1.5 黄 しお 0.17

### ひとくちやきいも 22 黄 598

## 21

### パン 黄 牛乳 赤

### ハニーレモンチキン

とりにくでんぶんつき 22 赤 (レモンかじゅう 2 緑)  
揚げ油 黄 みりん 0.56  
(しょうゆ 2.24) はちみつ 0.3 黄

### はるのグリーンサラダ

キャベツ 29 緑 アスパラガス 3 緑  
こまつな 8 緑 (グリーンドレッシング 3.5 黄)

### オニオンスープ

ベーコン 10 赤 コツナブのもと1.8  
たまねぎ 60 緑 しるワイン 1  
にんじん 15 緑 しお 0.05  
きのごミックス 3 緑 こしょう 0.02  
パセリ 0.02

## 22

### ごはん 黄 牛乳 赤

### さばのしょうがやき 1きれ 赤

さばのしょうが 1きれ 赤

### じゃことキャベツのあまずあえ

ちりめんじゃこ 5 赤 (す 1.7)  
キャベツ 30 緑(さとう 1.6 黄)  
こまつな 10 緑 しょうゆ 1

### だいこんとにんじのみそしる

わかめ 0.4 赤 にんじん 15 緑  
とうふ 22 赤 ほししいたけ 0.5 緑  
あぶらあげ 7 赤 (みそ 6.5 赤)  
だいこん 40 緑 だしパック 1.15

## 25

### ごはん 黄 牛乳 赤

### ほねくのこめこあげ

ほねく 1まい 赤 でんぶん 0.5 黄  
こめこ 6 黄 揚げ油 黄

### うめおかかあえ

だいこん 35 緑 かつおぶし 0.7 赤  
こまつな 10 緑(しょうゆ 0.34)  
ばいにく 1.19 緑

### キャベツのみそしる

とうふ 20 赤 にんじん 15 緑  
あぶらあげ 7 赤 きのごミックス 5 緑  
キャベツ 25 緑(みそ 6.5 赤)  
じゃがいも 15 黄 だしパック 1.15

## 26

### ごはん 黄 牛乳 赤

### メルルーサのマヨネーズやき

メルルーサ 1きれ 赤 (たまごなしマヨネーズ 6 黄)  
しょうゆ 1

### はるさめサラダ

ササミフレーク 5 赤 す 2.85  
はるさめ 6 黄 しょうゆ 1.9  
にんじん 10 緑 さとう 1.9 黄  
きゅうり 8 緑 ごまあぶら 0.47 黄  
ごま 2 黄

### ちゅうかスープ

わかめ 0.5 赤 ほししいたけ 0.5 緑  
とうふ 25 赤 ちゅうか-ブのもと1.3  
じゃがいも 30 黄 ごまあぶら 0.5 黄  
もやし 20 緑 しょうゆ 0.3  
たまねぎ 15 緑 こしょう 0.02

## 27

### げんりょうごはん 黄 牛乳 赤

### かやくうどん

うどん 60 黄 1  
とりにく 10 赤 ほししいたけ 1 緑  
かまぼこ 10 赤 しょうゆ 4  
あぶらあげ 5 赤 みりん 1.5  
たまねぎ 25 緑 しお 0.2  
だいこん 15 緑 だしパック 1.4  
にんじん 10 緑

### こめこかきあげ 12 黄

### てづくりふりかけ

ちりめんじゃこ 7 赤(しょうゆ 0.9)  
ごま 0.9 黄(さとう 0.9 黄)  
みりん 0.9

## 28

### パン 黄 牛乳 赤

### ポークビーンズ

ぶたにく 25 赤 トマトピューレー 5.06  
だいず 20 赤 あかワイン 1.32  
じゃがいも 45 黄 さとう 0.55 黄  
たまねぎ 30 緑 あぶら 0.55 黄  
にんじん 20 緑 しお 0.11  
えだまめ 5 緑 こしょう 0.01  
(ケチャップ 10.34) パセリ 0.02

### サウザンサラダ

キャベツ 30 緑 とうもろこし 5 緑  
こまつな 10 緑 (サウザンドレッシング 3.7 黄)

### やさいグラタン 12 黄 649

## 29

### たきこみチキンライス 牛乳 赤

ごはん 黄 チキンライスのもと13.67

### とうにゅうクロquette 12 赤

揚げ油 黄

### イタリアンサラダ

キャベツ 28 緑 オリーブあぶら0.45 黄  
きゅうり 8 緑 さとう 0.34 黄  
とうもろこし 5 緑 しお 0.16  
(す 2.1) こしょう 0.01

### ぐだくさんスープ

ぶたにく 8 赤 コツナブのもと1.9  
だいず 8 赤 しるワイン 1  
じゃがいも 30 黄 あぶら 0.5 黄  
たまねぎ 25 緑 しお 0.05  
にんじん 12 緑 こしょう 0.02  
こまつな 5 緑 パセリ 0.02  
きのごミックス 5 緑  
おろししょうが0.5 緑



**黄** 主にエネルギーのもとになる食品  
(米、パン、めん類、いも類、  
さとう、あぶらなど)

**赤** 主に体をつくるもとになる食品  
(魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、  
乳製品、小魚、海そうなど)

**緑** 主に体の調子を整えるもとになる食品  
(果物、野菜、きのこなど)

☆材料購入の都合により  
献立を変更することが  
あります。

# 新生活の疲れが出ていませんか？



風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

## 運動と栄養

小学校では運動会の練習が、中学校では大会に向けて部活動が本格的になる時期です。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること（量）と、バランスよく食べること（内容）の2つを大切にしましょう。毎日の食事では、以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素をかたよりなくとりやすくなります。



<h3>副菜</h3> <p>野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル（無機質）、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。</p>	<h3>牛乳</h3> <p>牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。</p>
<h3>主菜</h3> <p>肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また豚肉や大豆に多いビタミンB1は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。</p>	<h3>くだもの</h3> <p>ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労回復にも役立ちます。</p>
<h3>主食</h3> <p>ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食には腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。</p>	<h3>汁物</h3> <p>体を温め、水分を補給します。具たくさんにと、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。</p>

なお、近年の気候変化で、5月に気温が急に高くなる日が多くなっています。この時期の体はまだ暑さに慣れていません。帽子をかぶる、こまめに水分補給をする、体を動かすときには無理せず途中で休憩を入れて日陰などの涼しい場所で休むなどして、体調管理に気をつけましょう。

## 端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。5月5日は、「こどもの日」でもありますが、こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。

