

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>あじのしおやき</b> あじ 1きれ 赤 (しお 0.3) <b>おかかあえ</b> はくさい 25 緑 ほうれんそう 10 緑 もやし 15 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)1.3) <b>けんちんじる</b> こんにゃく 10 黄 さといも 15 黄 ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 5 緑 とうふ 25 赤 あぶらあげ 5 赤 (しょうゆ(淡)4) みりん 0.5 (しお 0.2) あぶら 0.5 (でんぶん 2) かつおだし 1.2 615	けんぼうきねんび <b>憲法記念日</b>  朝ごはんのはたらき からだのう <b>体や脳へのエネルギーチャージ!</b>	ひ <b>みどりの日</b> 	ひ <b>こどもの日</b> 	<b>わかめごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>こうやどうふのたまごとじ</b> こうやどうふ 7 赤 えび 15 赤 さやいんげん 7 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 たまご 25 赤 だけのこと 10 緑 (しょうゆ(淡)4) さとう 2 (しお 0.2) さけ 1.5 (かつおだし 0.8) <b>じゃこサラダ</b> だいこん 30 緑 きゅうり 15 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (しょうゆ(淡)2) す 2.7 (さとう 2) ごまあぶら 0.5 <b>プチたいやき</b> 1こ 赤 600
9	10	11	12	13
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>わふうハンバーグきのこソース</b> ハンバーグ 1こ 赤 きのこミックス 5 緑 (しょうゆ(濃)2.25) さとう 1.5 (す 0.4) かつおだし 0.1 (でんぶん 0.4) <b>ナムル</b> ほうれんそう 10 緑 もやし 25 緑 にんじん 5 緑 ごま 2 黄 (しょうゆ(濃)1.8) ごまあぶら 0.8 <b>じゃがもちスープ</b> じゃがもち 30 黄 こまつな 8 緑 たまねぎ 15 緑 ブッキーニ 5 緑 ベーコン 5 赤 (コンソメ 1.4) しょうゆ(淡) 1 (こしょう 0.02) しお 0.1 671	<b>ぎゅうどん</b> 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうにく 25 赤 ぶたにく 25 赤 いとこんにゃく 25 黄 たまねぎ 60 緑 ねぎ 7 緑 しいたけ 0.5 緑 (しょうゆ(濃)6) さとう 3.5 (みりん 1) かつおだし 0.2 (さけ 1) <b>すのもの</b> わかめ 0.5 赤 きゅうり 20 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (す 3) しお 0.2 (さとう 1.8) しょうゆ(淡) 0.5 <b>たかなづけ</b> 10 緑 612	<b>よもぎパン</b> 黄 牛乳 赤 <b>クラムチャウダー</b> あさり 20 赤 ぎゅうミンチ 5 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 マッシュルーム 7 緑 だいず 10 赤 ぎゅうにゅう 20 赤 パセリ 0.5 緑 なまクリーム 3 赤 (コンソメ 0.5) ポタージュのもと 7 (しお 0.1) こしょう 0.03 <b>ブロッコリーとコーンのサラダ</b> ブロッコリー 15 緑 コーン 15 緑 もやし 15 緑 (しょうゆ(淡)2) す 0.9 (あぶら 0.8) さとう 0.3 <b>オレンジ</b> 1/4こ 緑 676	<b>ごはん</b> 牛乳 赤 <b>じゃがぶたキムチ</b> ぶたにく 35 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 60 緑 にんじん 15 緑 キムチ 20 緑 ニラ 5 緑 いとこんにゃく 20 黄 (しょうゆ(濃)5) さとう 1 (みりん 2) さけ 3 <b>いそかあえ</b> こまつな 10 緑 キャベツ 30 緑 ちくわ 5 赤 きざみどり 0.4 赤 (しょうゆ(濃)2) みりん 1.8 622	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>こあじのからあげ</b> 45 赤 <b>さんしょくあえ</b> いたまご 10 赤 もやし 20 緑 こまつな 15 緑 にんじん 5 緑 (しょうゆ(濃)2) さとう 0.2 <b>たけのこのみそしる</b> とうふ 20 赤 しめじ 8 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 だけのこと 15 緑 (みそ 11) かつおだし 1.2 627
16	17	18	19	20
<b>げんりょう</b> 黄緑 牛乳 赤 <b>たけのこごはん</b> <b>ほねくのいそべあげ</b> ほねく 1まい 赤 てんぷらこ 8 あおのり 0.3 赤 <b>かやくうどん</b> うどん 60 黄 とりにく 10 赤 たまご 20 赤 かまぼこ 5 赤 あぶらあげ 5 赤 しいたけ 0.5 緑 にんじん 5 緑 ほうれんそう 10 緑 ねぎ 5 緑 (みりん 1.5) しお 0.1 (しょうゆ(淡)4.5) かつおだし 1.2 (でんぶん 1.5) 633	<b>クルミパン</b> 黄 牛乳 赤 <b>ビーフシチュー</b> ぎゅうにく 20 赤 なす 10 緑 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 45 緑 マッシュルーム 8 緑 にんじん 15 緑 さやいんげん 8 緑 ひよこまめ 10 赤 (にんにく 0.5) ビーフシチュールー 9 ソース 1 おろししょうが 0.5 りんごピューレ 5 ケチャップ 7 しお 0.15 コンソメ 0.5 (こしょう 0.03) <b>かいそうサラダ</b> かいそうミックス 1 赤 きゅうり 20 緑 コーン 10 緑 (ねぎごまドレッシング 5) こくさん <b>国産みかんゼリー</b> 1こ 緑 713	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>あつあげとたけのこのちゅうかいため</b> ぶたにく 20 赤 あつあげ 60 赤 しいたけ 1 緑 たけのこ 30 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 もやし 30 緑 にら 5 緑 しるねぎ 5 緑 (おろししょうが1) ちゅうかスープ 1.5 (さとう 2) しょうゆ(濃) 3 (オリーブオイル 1) ごまあぶら 1 (でんぶん 2) <b>チキンチキンごぼう</b> とりにく(ひね)15 赤 とりにく(わか)15 赤 ごぼう 10 緑 でんぶん 5 赤 (しょうゆ(濃)2) さとう 2 <b>ミニトマト</b> 2こ 緑 728	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>とりにくのパリパリやき</b> とりにく 1きれ 赤 (にんにく 1) しお 0.2 (こしょう 0.03) <b>たまねぎサラダ</b> あかたまねぎ 20 緑 きゅうり 10 緑 キャベツ 20 緑 いたかんてん 0.5 赤 あおじそドレッシング 1ふくら <b>とうにゅうスープ</b> ベーコン 6 赤 とうにゅう 30 赤 にんじん 5 緑 きのこミックス 10 緑 うすいえんどう 3 緑 しるねぎ 8 緑 (コンソメ 1.5) しお 0.2 (こしょう 0.02) でんぶん 1 632	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>さばのみそに</b> 1きれ 赤 <b>おひたし</b> もやし 20 緑 ほうれんそう 10 緑 はくさい 40 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)1.8) さとう 0.8 <b>はるさめスープ</b> ぶたにく 10 赤 はるさめ 6 黄 にんじん 5 緑 にら 5 緑 もやし 10 緑 しいたけ 0.6 緑 だけのこと 10 緑 (しょうゆ(淡)1) ちゅうかスープ 1.5 (しお 0.1) こしょう 0.02 632
23	24	25	26	27
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>むしどりのねぎだれ</b> 和歌山県のブランド「うめどり」です。 とりにく 1きれ 赤 ねぎ 3 緑 (しょうゆ(濃)5) みりん 1 (さとう 1.5) さけ 1 (でんぶん 0.21) <b>ごまあえ</b> もやし 10 緑 ほうれんそう 10 緑 はくさい 40 緑 ごま 1.8 黄 (しょうゆ(濃)2.2) さとう 1 <b>あいしょうじる</b> じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 緑 えのきたけ 5 緑 にんじん 5 緑 ベーコン 5 赤 さやいんげん 5 緑 ぎゅうにゅう 15 赤 (みそ 7) かつおだし 1 (こしょう 0.02) 641	<b>げんきっ子こんだて</b> <b>ツナとたまごのそぼろごはん</b> 牛乳 赤 ごはん 黄 ツナ 30 赤 (しょうゆ(淡)3) さとう 3 (さけ 1) しょうが 0.5 いらたまご 30 赤 うすいえんどう 4 緑 <b>きゅうりのこんぶあえ</b> きゅうり 30 緑 しおこんぶ 1 赤 <b>わかたけじる</b> わかめ 1 赤 たけのこ 20 緑 かまぼこ 5 赤 (しょうゆ(淡)3) しお 0.1 (かつおだし 1.2) さけ 1 640	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>スパゲティナポリタン</b> スパゲティ 50 黄 ハム 10 赤 たまねぎ 50 緑 にんじん 10 緑 黄ピーマン 5 緑 ピーマン 5 緑 マッシュルーム 5 緑 キャベツ 15 緑 (ケチャップ 20) こしょう 0.02 (しょうゆ(淡)0.2) あぶら 0.5 (しお 0.1) ソース 1 <b>グリーンサラダ</b> キャベツ 20 緑 アスパラガス 5 緑 きゅうり 15 緑 とうふマヨドレッシング 1こ <b>ヨーグルト</b> 1こ 赤 666	<b>シーフードカレー</b> 牛乳 赤 むぎごはん 黄 えび 10 赤 いか 10 赤 あさり 20 赤 ぶたミンチ 20 赤 たまねぎ 60 緑 にんじん 15 緑 じゃがいも 20 黄 きのこミックス 10 緑 なす 5 緑 さやいんげん 8 緑 (カレールー 13) ソース 1.5 (ケチャップ 2) カレーこ 0.25 (コンソメ 0.5) しお 0.1 (にんにく 0.7) おろししょうが 0.5 (あぶら 0.5) <b>きゅうりのさっぱりサラダ</b> きゅうり 20 緑 コーン 10 緑 くわわかめ 0.6 赤 (あおじそドレッシング 4.2) 696	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>さけのしおやき</b> さけ 1きれ 赤 (しお 0.3) <b>たけのことわかめのサラダ</b> たけのこ 25 緑 わかめ 1 赤 (ゆずドレッシング 4) <b>みそしる</b> とうふ 20 赤 こんにゃく 10 黄 しいたけ 0.6 緑 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 10 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 11) かつおだし 1.2 624
30	31	<b>今月のよてい</b> 5月24日(火)…げんきっ子こんだて 今月のテーマは「たけのこ」です。 今月はいろいろな料理に「たけのこ」を使っています。 橋本市給食センターでは、地域の食材を野菜を中心にたくさん取り入れています。 橋本市給食センターでは、地域の食材を野菜を中心にたくさん取り入れています。		
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>とりにくのレモンソース</b> とりにく 60 赤 でんぶん 10 赤 (さけ 1.5) しお 0.2 (レモンがじゅう2.2) しょうゆ(濃) 4 (さとう 3) <b>おかかあえ</b> もやし 20 緑 こまつな 10 緑 あかたまねぎ 5 緑 かつおぶし 0.8 赤 (しょうゆ(濃)1.8) さとう 0.8 <b>せんぎりだいこんのもの</b> せんぎりだいこん 11 緑 あぶらあげ 7 赤 にんじん 10 緑 ちくわ 8 赤 さやいんげん 8 緑 (さとう 2) しょうゆ(濃) 1.5 (しょうゆ(淡)4) かつおだし 1 (さけ 1) 737	<b>パン</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 6) ケチャップ 2 <b>コールスローサラダ</b> キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 5 緑 (コールスロドレッシング 5) <b>コンソメスープ</b> ベーコン 3 赤 じゃがいも 15 黄 たまねぎ 20 緑 きのこミックス 5 緑 だいこん 15 緑 ねぎ 3 緑 (コンソメ 1.4) しお 0.2 (こしょう 0.02) でんぶん 1 687			

はるから初夏へと移り変わり、とても過ごしやすい時季となりました。新しい環境にもそろそろ慣れてくるころですが、4月からの緊張感がとけ、疲れが出やすくなります。夜更かしは控えて十分な睡眠をとり、朝ごはんも毎日きちんと食べて元気に1日をスタートさせましょう。

# バランスのよい食事とは？



体も心も大きく成長している途中のみなさんは、いろいろな栄養素をバランスよくとっていかねばなりません。栄養バランスが整った食事にするために効果的な方法が、毎食「主食」「主菜」「副菜」をきちんとそろえて食べることです。

## 副菜

副菜は野菜などおもに体の調子を整える食品を使ったおかずです。おひたしや煮物や炒め物などにすると量もしっかりとれます。

## 主菜

主菜は肉、魚、卵、大豆、とうふなどの大豆加工食品など、おもに体をつくるもとになる食品を使ったメインとなるおかずです。

## 主食

主食は体を動かし、脳をはたらかせるエネルギーのもとを多く含む食品です。米、小麦から作る、ご飯、パン、めん類などで食事の中心になります。

## 副菜(汁物)

副菜は量をしっかりと、使う野菜の種類も多くすることが好ましいです。そのため副菜は1品だけでなく、具たくさんのみそ汁やスープといった汁物と2品そろえるとよいでしょう。

※このほかに成長期に欠かせないカルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品、ビタミンCが多く、体の調子を整える果物類などをデザートやおやつとして加えると、さらに食事が充実します。

## 姿勢よく食べよう!



食べる時の「よい姿勢」とは、さあ!食べよう!!というころの準備です。食べる前の姿勢は、モリモリ食べるぞ!という気持ちをつくっていくこととなります。

ついついこんな姿勢になっていませんか?



姿勢が  
よく  
ないと...

- ①胃のはたらきがわるくなる。
- ②食べる気がなくなる。
- ③まわりの人がいやな気持ちになってしまう。

## 給食のレシピ紹介

《材料》 《4人分》

ベーコン	2枚	A ←	固形コンソメ	1個
人参	1/4本		塩	少々
しめじ	1/2パック		こしょう	少々
白ねぎ	1/4本	B ←	かたくり粉(でんぷん)	小さじ1
うすいえんどう	15g		水	適量
豆乳	1カップ			
水	2カップ			

※給食センターでは今が旬のうすいえんどうを使用しました。季節によっていろんな野菜を入れて作ることができます。ぜひ作ってみてくださいね。

## 《作り方》 ~ 豆乳スープ ~

- ① ベーコンは食べやすい大きさに切る。人参はいちょう切りにし、白ねぎは小口切りにする。しめじは石づきをとり、小さいふさに分ける。うすいえんどうは下ゆでしておく。
  - ② 鍋にベーコンと人参を入れ、少し炒めたら分量の水を加える。
  - ③ 沸騰したらアクをとり、しめじと白ねぎを加えてAの調味料を加える。
  - ④ 具材に火がとおったら、うすいえんどうと豆乳を加えて少し煮る。
  - ⑤ 最後にBの水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ※豆乳を加えてから沸かしすぎると風味がそこなわれるので火加減に注意してください。