

平成 29 年 1 月

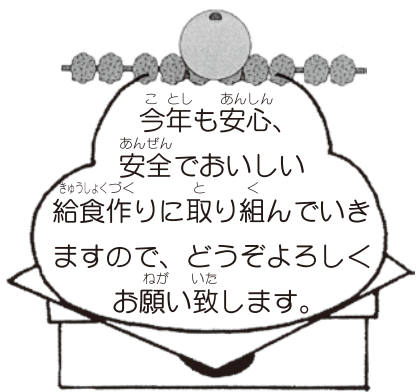
予定献立表

橋本学校給食センター

TEL 37-2338

FAX 37-5413

あけまして
おめでと
うござい



月		747		747		799		695	
16		17		18		19		20	
ごはん 黄 牛乳 赤 柿いりトマトソースのハンバーグ ハンバーグ 1こ 赤 トマト 12 緑 かき(れいとう) 5 緑 (おろしにんにく0.1 オリーブあぶら0.25) (コンソメ 0.25 しお 0.02)		パン 黄 牛乳 赤 ビーフシチュー ぎゅうにく 15 赤 たまねぎ 45 緑 じゃがいも 30 黄 にんじん 15 緑 マッシュルーム 8 緑 ひよこめ 10 赤 グリーンピース 5 緑 (おろしにんにく0.5 ビーフステーキ 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		ごはん 黄 牛乳 赤 こあじのからあげ 40 赤 ゆずあえ はくさい 30 緑 ほうれんそう 10 緑 にんじん 5 緑 (ゆずドレッシング 3.5)		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 (おろしにんにく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		ごはん 黄 牛乳 赤 みそにこみうどん うどん 60 黄 とりにく 5 赤 かまぼこ 5 赤 あぶらあげ 3 赤 はくさい 20 緑 ねぎ 5 緑 (はちょうみそ6 みそ 3.3) (さとう 0.25 みりん 1) かつおだし 1	
かんてんサラダ キャベツ 30 緑 こまつな 10 緑 いとかんでん 0.8 赤 (あおじそドレッシング 1ふくら)				かわりきんぴら ぎゅうミンチ 10 赤 こんにゃく 20 黄 にんじん 10 緑 ごぼう 25 緑 たまねぎ 30 緑 あぶらあげ 5 赤 れんこん 10 緑 くきわかめ 0.5 赤 (かつおだし 0.3 さけ 1) (さとう 2.8 みりん 1) しょうゆ(濃)5 ごま 1		コールスローサラダ キャベツ 30 緑 コーン 5 緑 (コールスロドレッシング 3.5)		かわりあえ こまつな 10 緑 キャベツ 30 緑 ひじき 1.2 赤 きんときじんじん5 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)2.2)	
とうにゅうスープ ベーコン 6 赤 あさり 5 赤 はくさい 20 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 5 緑 きのごミックス 7 緑 とうにゅう 20 赤 (コンソメ 1.5 しお 0.2) (こしょう 0.02)		じゃこサラダ だいこん 30 緑 ブロッコリー 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (しょうゆ(淡)2 さとう 2) す 2.7 ごまあぶら 0.5						フライビーンズ だいず 30 赤 でんぶん (しょうゆ(濃)1.8 さとう 1.8) (みりん 0.5)	
648		609		655		600		650	
23		24		25		26		27 城山小バイキング	
むぎごはん 黄 牛乳 赤 かんとくに とりにく 20 赤 うずらたまご 20 赤 がんもどき 30 赤 じゃがいも 40 黄 だいこん 40 緑 にんじん 10 緑 こんにゃく 20 黄 (しょうゆ(淡)2 しょうゆ(濃)3.8) (さとう 2.2 みりん 1) さけ 1 かつおだし 0.5		ごはん 黄 牛乳 赤 さばのしおやき さば 1きれ 赤 (しお 0.4) ばいにくあえ だいこん 15 緑 もやし 30 緑 ばいにく 1.8 緑 (しょうゆ(淡)0.5 さとう 0.2) とふのこのにもの とふのこ 15 赤 ひねどりミンチ10 赤 あぶらあげ 5 赤 だいこん 20 緑 はくさい 55 緑 にんじん 5 緑 こんにゃく 15 黄 しいたけ 0.7 緑 ねぎ 5 緑 (さとう 1.7 しょうゆ(淡)3.5) (さけ 1 みりん 1.8) かつおだし 0.5 あぶら 0.5		柿パン 黄 牛乳 赤 くじらのたつたあげ くじら 55 赤 でんぶん (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 げんきもりもりスープ ぶたミンチ 5 赤 にんじん 5 緑 もやし 15 緑 レタス 5 緑 たまご 20 赤 はるさめ 5 黄 (ちゅうかスープ1.2 しょうゆ(淡)1.3) (こしょう 0.02 しお 0.2) でんぶん 0.8		柿いり 黄 牛乳 赤 カレーライス くろまいごはん 黄 ぎゅうにく 15 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 55 緑 にんじん 15 緑 マッシュルーム 8 緑 かき(れいとう)15 緑 (おろしにんにく0.7 おろししょうが0.5) カレールウ 13 カレーこ 0.2 ソース 1.5 ケチャップ 2.3 しお 0.05 コンソメ 0.5 あぶら 0.5 だいこんサラダ だいこん 30 緑 こまつな 15 緑 ツナ 5 赤 (マヨネーズ 5 しょうゆ(淡) 1)		ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのうめずあげ とりにく 60 赤 でんぶん (うめず 1.25 さけ 2) しょうゆ(淡)0.8 ゆかりあえ キャベツ 30 緑 きんときじんじん5 緑 ゆかり 0.3 緑 みそしる だいこん 30 緑 とうふ 20 赤 しいたけ 0.5 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)	
661		766		654		714		679	
30		31		今月のよてい					
だいこんごはん 牛乳 赤 ごはん 黄 だいこん 50 緑 にんじん 5 緑 あぶらあげ 8 赤 (しお 0.2 しょうゆ(淡) 6) (みりん 1 かつおだし 0.6) ほねくのいそべあげ ほねく 1まい 赤 てんぷらこ 8 黄 あおのり 0.3 赤 かきたまじる たまご 20 赤 とうふ 20 赤 かまぼこ 5 赤 ねぎ 5 緑 えのきだけ 5 緑 (さけ 1.5 かつおだし 1.2) (しょうゆ(淡)3 しお 0.4) でんぶん 0.8		パン 黄 牛乳 赤 ふゆやさいのクリームシチュー ぶたにく 15 赤 だいこん 15 緑 はくさい 35 緑 にんじん 10 緑 きのこミックス10 緑 ブロッコリー 10 緑 さつまいも 20 黄 ぎゅうにゅう 20 赤 (カレー粉1.4 7.5 コンソメ 0.5) (しお 0.1 こしょう 0.01) かいそうサラダ かいそうミックス1 赤 みずな 10 緑 コーン 10 緑 (ねぎごまドレッシング 4) りんご 1/6 緑		1月10日…げんきっ子こんだて 今月のテーマは「正月料理」です。 1月24日…「さば」は和歌山県近海でとれたさばです。県よりいただきます。 ※中学校分はセンターで用意します。 1月27日…城山小学校6年生のみなさんは、“ミニバイキング給食”です。 ※1月24日～30日は学校給食週間です。 和歌山県に伝わる郷土料理や地元で収穫された食べ物を多く取り入れています。 ※各学校から届いたアンコール献立は毎月より登場しています。					
698		606							

給食のレシピ紹介

《材料》 《4人分》

うどん 4玉 八丁味噌 大さじ5
鶏肉 200g 味噌 大さじ3
油揚げ 2枚 砂糖 小さじ2
白菜 中2枚 みりん 大さじ1
かまぼこ 1/4本 だし汁 1.5L
ねぎ 1本

※給食のうどんは、汁物として提供しています。そのため使用するうどんの量は約1/4玉です。レシピ紹介では、1人分のうどんの量を1玉にして材料・調味料の分量を載せています。

～みそ煮込みうどん～

《作り方》

- ① 白菜は2cm幅に切り、ねぎは小口切り、かまぼこは半月切り、鶏肉は一口大に切る。油揚げは短冊切りにして油抜きをする。
- ② 八丁味噌、味噌はあらかじめ分量外の水で溶いておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、油揚げ、鶏肉、白菜の順に加えて煮る。
- ④ 砂糖、みりん、味噌を加え、かまぼこ、うどんを加えて煮込む。
- ⑤ ねぎを加えてさっと煮たら出来上がり。

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。



あけましておめでとう

2017年

冬休みが終わり、新しい年が始まりました。今の学年で過ごすのも残りわずか…「1月に行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間はいつも以上に時間が過ぎるのを早く感じる時期です。食事をしっかりとって、健康第一に過ごしてほしいと思います。

さて、1月には、これから始まる1年を無事に過ごせるようにと願いを込めた、行事や行事食がたくさんあります。日本や地域、家庭に伝わる食文化を大切に受け継いでいきたいですね。



おせち料理



お雑煮



七草がゆ



お汁粉 など



あずきがゆ

全国学校給食週間

1月24日～30日



脱脂粉乳で作られたミルクは、大きなミルクボットに入れられて教室に運ばれました。

明治22年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってくるのでない子どもたちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取り組みは全国へと広がりましたが、昭和16年に太平洋戦争が起こり、徐々に食料不足となり実施することができなくなっていました。

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカの民間団体（ウラ）から贈られた物資で給食を再開することになりました。昭和21年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で試験的に学校給食を再開することになり、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。

現在の学校給食



学校給食は当初、子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するためのものでしたが、現在では、朝食欠食などの食習慣の乱れ、食べ過ぎや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加などが心配されることから、さまざまなことを学ぶ“教材”としての役割を担っています。

“生きている”みそを見つけるには

腸の調子を整える発酵食品として、みそが注目されています。しかし最近よく目にする「だし入りみそ」は、昆布やかつお節のエキスなどを練り込み、あらかじめ味を整えたみそです。便利ですが、みその酵母が作る酵素でだし成分が分解されないよう、一度加熱されてから出荷されます。お弁当などに便利な「インスタントみそ汁」も同様に加熱処理されています。酵母菌がまだみその中で生きているものをスーパーなどで見つけるときは、容器に酵母菌が出すガスを外に逃がす工夫がされており、冷蔵で販売されているものを選ぶのも1つの方法です。冬休み、だしをとり、“生きた”みそを使ってみそ汁を作ってみるのもいいですね。給食用の「みそ」はもちろん“生きている”みそです。橋本市内信太地区の「信太味噌グループ」のお母さんたちが作ってくれています。



白菜のおはなし

白菜はほかの葉物野菜と異なり、球状をしています。はじめは他の植物と同様、葉も1枚ずつ開いていきますが、外の葉が大きくなった頃、芯の葉が立ち始めます。その後は新しく出る葉が内側に曲がって覆いかぶさるようにして球を作っていきます。これは葉の裏と表で伸びる速さが異なることで起きる現象です。白菜は万能野菜としてあらゆる料理に用いられます。水分の多い白菜ですが、ビタミンCやカリウムも含まれており、カゼ予防に役立ち、血圧を正常に保つはたらきもあります。また食物繊維も多く、便秘の予防効果も期待されます。

