

平成 28 年 7 月

予定献立表

橋本学校給食センター

TEL 37-2338
FAX 37-5413

夏

今月のよてい

7月7日(木)…七夕^{たなばた}こんだて オクラ^{ほし}は星に、
魚^{うお}そうめん^{あま}を天^{あま}の川^{がわ}に見立てています。

7月8日(金)…城山小^{しろやましょう}、柱本小^{はしらもとしょう}、あやの台小^{あいのしょう}、恋野小^{こいのしょう}
みなさんはセレクト給食(デザート)です。

7月12日(火)…げんきっ子^{こんげつ}こんだて
今月のテーマはブラジルで開催される
オリンピックにちなんで「ブラジル料理^{りょうり}」です。



はしもとし
橋本市^{はしもとし}でとれた
今月のやさい

にんじん、ねぎ、たまねぎ、
赤たまねぎ、なす、ピーマ
ン、キャベツ、きゅうり、
にんにく、マッシュルーム
を取り
入れる
予定です。



金

1			
ごはん	黄	牛乳	赤
マーボーナス			
なす	70 緑	ぶたミンチ	40 赤
たまねぎ	65 緑	にんじん	15 緑
ねぎ	10 緑	たけのこ	10 緑
しょうが	1	にんにく	0.8
はちょうみそ	8	ちゅうかスープ	1
さとう	1.7	さけ	2
トウパンジャン	0.5	テンメンジャン	0.2
でんぶん	2	あぶら	0.3
ばいにくあえ			
きゅうり	20 緑	ちくわ	5 赤
あかたまねぎ	20 緑	ばいにく	2 緑
(さとう	0.2	しょうゆ(淡)	0.5)

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
ごはん 黄 牛乳 赤 ひねどりのすきやきふうに ひねどり 20 赤 やきどうふ 30 赤 いとごんにやく 25 黄 心 5 黄 はくさい 50 緑 たまねぎ 60 緑 にんじん 15 緑 ねぎ 5 緑 しいたけ 0.7 緑 ごぼう 5 緑 (しょうゆ(濃) 6.6 さとう 3.1) じゃこサラダ だいこん 30 緑 きゅうり 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 す 2.7 (しょうゆ(淡) 2 さとう 2 ぎょうあぶら 0.5) アーモンドミニフィッシュ 1 ぶくろ 赤黄 606	ごはん 黄 牛乳 赤 あじのしおやき あじ 1きれ 赤 (しお 0.3) はりはりづけ せんざりだいこん 3 緑 きゅうり 20 緑 (しょうゆ(淡) 2.2 す 2.5) (さとう 1.5) かわりきんぴら ぎゅうミンチ 10 赤 こんにやく 25 赤 にんじん 10 緑 ごぼう 25 緑 いんげん 10 黄 たまねぎ 30 緑 くわかめ 0.5 赤 あぶらあげ 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 ぎょう 1) 611	かぼちゃパン 黄 牛乳 赤 チンジャオロースー ぎゅうにく 30 赤 (しょうゆ(濃) 1.2 さけ 1.5) (さとう 0.5) たけのこ 30 緑 たまねぎ 60 緑 ピーマン 10 緑 あかピーマン 6 緑 チンゲンサイ 10 緑 しいたけ 0.8 緑 もやし 30 緑 (にんにく 1 ちゅうかスープ 1) (さとう 0.8 オイスターソース 2) こしょう 0.04 しょうゆ(濃) 4 さけ 1 あぶら 0.5 でんぶん 1 みつおさつ 35 黄 ミニトマト 2 緑 618	ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたにくのみそだれ ぶたにく 60 赤 でんぶん 2 (しお 0.2 さけ 2) (はちょうみそ 5 さとう 2.5) (みりん 3) ひじきとえだまめのおかかあえ キャベツ 20 緑 えだまめ 10 緑 ひじき 1.2 赤 かつおぶし 0.8 赤 あかたまねぎ 5 緑 (しょうゆ(濃) 2.2 さとう 0.8) たなばたじる うおそうめん 10 赤 とうふ 30 赤 オクラ 5 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 たまねぎ 10 緑 (しょうゆ(淡) 4 しお 0.1) (かつおだし 1.2) そうめんを、天の川にオクラは星にみたてています。 627	とりにくのびりからどん 牛乳 赤 おぎごはん 黄 とりにく 50 赤 でんぶん 1.5 (さけ 1.5 しょうゆ(濃) 1.5) (しょうが 0.5) にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 たけのこ 20 緑 ピーマン 10 緑 しいたけ 0.6 緑 (しょうゆ(濃) 5.3 にんにく 0.5) (さとう 3 オイスターソース 1.5) トウパンジャン 0.5 さけ 2 あぶら 0.5 しんしょうがのサラダ きゅうり 30 緑 しんしょうが 2 緑 ハム 5 赤 あかたまねぎ 10 緑 (ゆずドレッシング 4.5) りんごシャーベット 1 黄 651
11	12	13	14	15
うめごはん 黄 牛乳 赤 かりかりうめが入ったごはんです。 かんとうに 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 こんにやく 20 黄 ひらてん 10 赤 (しょうゆ(淡) 2 しょうゆ(濃) 4) (さとう 3 みりん 1) さけ 1 かつおだし 0.5 すのもの わかめ 0.5 赤 きゅうり 20 緑 ちくわ 5 赤 しお 0.2 (す 3 しょうゆ(淡) 0.5) (さとう 1.8) 648	げんきっ子こんだて パン 黄 牛乳 赤 マーマレードチキン とりにく 60 赤 でんぶん 0.2 (にんにく 0.5 しお 0.01) (こしょう 0.01) マーマレード 8 しょうゆ(濃) 2 (しるワイン 2) フェジョアード ぶたにく 10 赤 ウインナー 10 赤 レッドキドニー 20 赤 たまねぎ 60 緑 (きんとときまめ) トマト 10 緑 じゃがいも 40 黄 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 緑 (ケチャップ 10 コンソメ 0.8) (にんにく 0.5 こしょう 0.02) (しお 0.2 でんぶん 0.5) れいとう冷凍パイナップル 1きれ 緑 731	なつやさいカレー 牛乳 赤 ごはん(ターメリックライス)黄 ぎゅうにく 25 赤 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 60 緑 なす 15 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 3 緑 さやいんげん 8 緑 じゃがいも 20 黄 ズッキーニ 5 緑 マッシュルーム 5 緑 (にんにく 0.5 しょうが 0.5) (カレーパウダー 12 カレーこ 0.1) (ケチャップ 3 ソース 2) コンソメ 1 しお 0.15 フルーツしらたま みかん(缶) 25 緑 しらたまだんご 20 黄 パイナップル(缶) 25 緑 ナタデココ 10 緑 シロップ(さとう 3 みず 15) 730	チーズパン 黄 牛乳 赤 やきビーフン ぶたにく 20 赤 ビーフン 13 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 5 緑 キャベツ 30 緑 こまつな 10 緑 ねぎ 5 緑 しいたけ 0.5 緑 にら 5 緑 もやし 15 緑 (しお 0.1 こしょう 0.02) (しょうゆ(淡) 1.9 オイスターソース 1.5) さけ 1 ちゅうかスープ 1 あぶら 1 とうもろこし 1きれ 緑 紀の川市産の朝どりの「とうもろこし」です。 ミニトマト 2 緑 652	ひつまぶしふう 牛乳 赤 まぜごはん おぎごはん 黄 あなご 40 赤 土用の牛の目を先取りして (さとう 3 みりん 2) (しょうゆ(濃) 4) きざみのりこぶくろ 1 赤 どろぼうなす(なすのすみそあえ) なす 25 緑 きゅうり 15 緑 (みそ 3 す 1.5) (さとう 2) とうがんじる とうがん 30 緑 かまぼこ 5 赤 あぶらあげ 5 赤 えのきたけ 5 緑 にんじん 5 緑 とうふ 30 赤 ねぎ 5 緑 (みりん 0.4 しょうゆ(淡) 3) (しお 0.15 かつおだし 1.2) 650
18	19	20	夏にもってこいの「にんにく」パワー！ にんにくは、保存がきくので1年中 出回っていますが、旬は初夏～夏にか けてです。収穫後2～3週間かけて、 かんそうさせています。 にんにくには、体の調子を整えてく れるはたらきがあります。なかでも、 疲労回復に効果のあるビタミン(ビタ ミンB1)が、多く含まれています。 また、にんにく特有の香り成分には、 食欲を増進させる効果があります。 暑さで食欲がなくなり、ばて気味の夏に は、もってこいの野菜です。 ※給食センターで使っている にんにくは地元産のものです。	
うみ 海の日 605	ごはん 黄 牛乳 赤 いわしのうめに 1 び 赤 ごまあえ はくさい 25 緑 ほうれんそう 15 緑 もやし 10 緑 あかたまねぎ 10 緑 (しょうゆ(濃) 2 ぎょう 1.8) (さとう 0.8) みそしる とうふ 20 赤 わかめ 0.5 赤 あぶらあげ 5 赤 しいたけ 0.7 緑 じゃがいも 15 黄 ねぎ 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 605	げんりょうパン 黄 牛乳 赤 やきそば やきそばめん 70 黄 ぶたにく 20 赤 いかに 20 赤 たまねぎ 20 緑 キャベツ 50 緑 にんじん 10 緑 たけのこ 10 緑 あおりのり 0.2 赤 (ソース 0.28 しお 0.1) (こしょう 0.02 あぶら 0.4) じゃがいもとパプリカのサラダ じゃがいも 20 黄 パプリカ 7 緑 きゅうり 15 緑 あかたまねぎ 10 緑 (ねぎごまドレッシング 5.5) にゅうさんきんいりょう 1 はん 赤 756		

給食のレシピ紹介

《材料》	《4人分》
豚ひき肉	160g
なす	4個
たまねぎ	1個
にんじん	1/3本
しいたけ	3枚
ゆでたけのこ	中1本
にら	1/3束
ねぎ	1本
にんにく	少々
しょうが	少々
A	みりん 小さじ 1/3 酒 小さじ 1 砂糖 大さじ 1 濃口しょうゆ 大さじ 1 豆板醤 少々 八丁味噌 大さじ 1.5 中華スープ 小さじ 1 水 120cc B
	片栗粉 大さじ 1 水 適量 油 適量

《作り方》 ～ マーボーナス ～

- ① なすは一口大に切り、油で揚げる。にんじんは千切り、たまねぎはくし切り、たけのこは短冊切り、にらは2cmに切る。ねぎは小口切り、しょうが、にんにくはみじん切り、しいたけはうす切りにする。
- ② フライパンに油、にんにく、しょうがを入れ、かおりが出てきたら豚ひき肉を入れて炒める。
- ③ たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこの順に加え、炒める。
- ④ 水を入れて材料に火が通るまで煮る。混ぜ合わせておいたAの調味料を加える。
- ⑤ にら、ねぎを加える。
- ⑥ Bの水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑦ なすを加えて一煮立ちしたら、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。

はしをただしくもとう

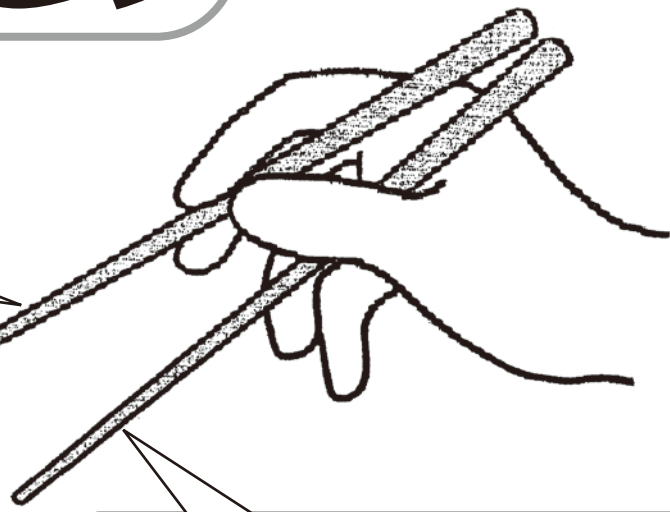
はしをただしくもつと、じょうずにたべることができます。

①うえのはしはえんぴつをもつようにもつ。



③つかうときは、うえのはしだけをうごかし、したのはしはうごかさない。

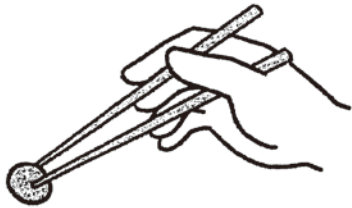
②したのはしはおやゆびのつけねとくすりゆびのさきのよこがわにのせる。



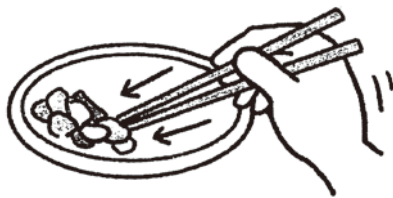
はしを上手に使おう！

はしは、いろいろな使い方ができる、すばらしい道具です。

はさむ



よせる



はしって、とてもべんりなんだね♪



まぜる

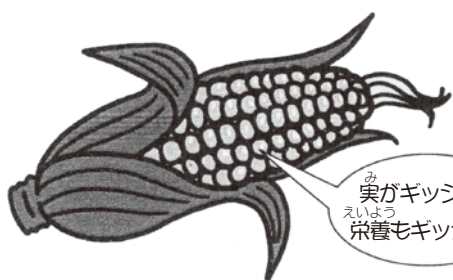


き切りさく



おはしを正しく使えない人が増えています。上の絵のようにおはしを持っていますか？正しくおはしを持つと、上手につかめるので、こぼさなくなります。最初は大変ですが、練習して慣れるととても楽に食べられます。おはしの使い方では、「よせる」ができない子どもが増えています。よせながら食べるとごはんつぶもこびりつかず、きれいに食べられるんですよ。

ひげの数だけ〇〇がある？



わかどりのとうもろこし「スイートコーン」は、夏がもっともおいしい時期で、実も栄養もギッシリつまっています。

さて、とうもろこしの先の方には茶色のひげが、ついていますね。このひげは、いったいどこにつながっていると思いますか？

正解は、コーンのつぶです。ひげの1本1本は、コーンのひとつぶひとつぶにつながっているのので、「ひげの数だけつぶがある」ということになります。ですからひげが多くてフサフサしているものほど、つぶもたくさんあります。

茶色のひげ



市では新しい学校給食センター建設の準備を進めています！

橋本市では現在、橋本学校給食センターと高野口学校給食センターの2つの施設において、学校給食を作っています。

しかし、橋本学校給食センターは昭和56年から稼働しているため、老朽化が進んでいます。今までと同様に安全で安心な、おいしい学校給食を今後も提供していけるようにするには、センターの建て替えが必要であると市では考えています。

また、併せて新センターを建設する際には、橋本と高野口の2つのセンターを統合し、市内の小中学校の児童・生徒に同じ給食を提供することができるようしていきたいと考えています。

なお、新しい学校給食センター施設の建設スケジュールや規模、運営形態等については、下記のとおりです。

○給食センターの運営形態：公設民営

○給食センターの規模：約5,000食／日

○建設予定地：橋本市隅田町河瀬

(スーパーセンターオークワのJRを挟んで北側の、市が所有する用地)

○スケジュール：平成28年度に設計をします

平成29年度から着工します

平成30年9月からの稼働開始を目指しています

○所管課：橋本市教育委員会 教育総務課