

# 予定献立表

## げんきっ子こんだて

給食をとおして、みなさんに自分のことを考えて食事ができるようになってほしいと願い毎月のテーマを決め、食べ物のことや栄養のことを給食の放送でお知らせしています。

## 今月の予定

4月27日(水)・・・  
げんきっ子こんだて  
今月のテーマは「春野菜」です。

## 橋本市でとれた今月のやさい

ねぎ・ほうれん草・だいこん・にんじん・キャベツ・きゅうり・なすをとり入れる予定です。

## 信太味噌の紹介

橋本市給食センターで使用している味噌は、一部の料理を除き、橋本市内信太地区、橋本農産加工グループのみが作っています。た味噌を使用します。

曜日 金 日付 8

ごはん 黄 牛乳 赤

さばのしょうがに 1きれ 赤  
おひたし 献立名  
はくさい 40 緑 ほうれんそう 20 緑  
しめじ 10 緑 かつおぶし 0.5 赤  
(しょうゆ濃)2.2 さとう 0.8)

三色栄養ななかまわけ 使用材料

ぶたじる  
ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤  
ごんにゃく 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)

1人あたりの使用量 (小学校中学年の分量です。) 637

月 11	火 12	水 13	木 14	金 15
------	------	------	------	------

<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p>にくじゃがに ぎゅうにく 30 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 50 緑 にんじん 15 緑 いとこんやく&lt;15 黄 いんげん 5 緑 (かつおだし 0.3 さとう 3) (しょうゆ濃)6.5 さけ 1.5</p> <p>なのはなサラダ なのはな 10 緑 はるキャベツ 15 緑 いりたまご 10 赤 にんじん 5 緑 ブロッコリー 5 緑 (しょうゆ濃)1.8 さとう 0.8 (みそ 1 あぶら 1)</p> <p>さくらもち 1こ 黄赤</p> <p>汁物は、食缶の底に具が沈んでいます。底からすくいあげるようにもりつけましょう。</p> <p>723</p>
---

<p><b>パン</b> 黄 牛乳 赤</p> <p>とりにくのパリパリやき とりにく 60 赤 (にんにく 1 しお 0.2) (しょうゆ 0.02)</p> <p>ブロッコリーとキャベツのサラダ ブロッコリー 15 緑 キャベツ 20 緑 コーン 5 緑 (わふうごまドレッシング 4.2)</p> <p>クリームスープ ベーコン 5 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 しめじ 10 緑 じゃがいも 20 黄 マッシュルーム 5 緑 パセリ 0.5 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 (クリームスープのもと 9 しお 0.1) (スープストック 1 こしょう 0.01)</p> <p>651</p>
--

<p><b>ちらしずし</b> 黄 牛乳 赤</p> <p>ちくわのてりに ちくわ 2きれ 赤 でんぶん 2 (しょうゆ濃)2.5 さとう 0.3 (みりん 0.3)</p> <p>はくさいとなのはなのこんぶあえ はくさい 40 緑 なのはな 10 緑 しおこんぶ 1.5 赤</p> <p>すましじる とうふ 30 赤 えのきたけ 7 緑 にんじん 10 緑 かまぼこ 7 赤 ねぎ 5 緑 ぶ 2 黄 (しょうゆ濃)4 しお 0.65 (かつおだし 1.5 だしこんぶ 0.8)</p> <p>1食あたりのエネルギー (kcal) 706</p>
---

<p><b>げんりょうパン</b> 黄 牛乳 赤</p> <p>いつもよりすこし小さいパンです。</p> <p>スパゲティミートソース スパゲティ 60 黄 ぶたミンチ 20 赤 ぎゅうミンチ 20 赤 たまねぎ 50 緑 トマト 35 緑 グリンピース 5 緑 マッシュルーム 5 緑 にんにく 0.5 緑 (オリブあぶら)0.5 ケチャップ 6 (E1にヨールソ)10 スープストック 0.5 (しょうゆ濃)0.2 さとう 0.2 (こしょう 0.02)</p> <p>ピーナッツあえ キャベツ 20 緑 もやし 15 緑 ほうれんそう 20 緑 (ピーナツあえのもと 4 さとう 1) (しょうゆ濃)1</p> <p>いちご 2つ 緑 619</p>
--

<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p>マーボーあつあげ あつあげ 70 赤 ぶたミンチ 20 赤 にんじん 15 緑 しいたけ 1 緑 たまねぎ 60 緑 ねぎ 10 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 (あぶら 0.5 さけ 1) (みりん 0.4 しょうゆ濃)4 さとう 2 はちまようみそ 6.5 トウモロコシ 0.02 ちゅうかスープ 1 でんぶん 2</p> <p>ちゅうかサラダ はるさめ 6 黄 ハム 8 赤 キャベツ 35 緑 もやし 15 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 10 緑 ごま 2 黄 (さとう 2 しょうゆ濃)5 (す 2 ごまあぶら 1)</p> <p>747</p>
---

<p><b>さんだいどんぶり</b> 牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄 とりにく(ひね)15 赤 とりにく(わか)25 赤 たまご 40 赤 かまぼこ 5 赤 たまねぎ 60 緑 しいたけ 0.5 緑 ねぎ 5 緑 (しょうゆ濃)5.3 さとう 2.2 (みりん 1.1 かつおだし 0.2)</p> <p>ちくわのみそドレッシングあえ ちくわ 5 赤 (さとう 0.25 しょうゆ濃)0.25 キャベツ 25 緑 アスパラガス 10 緑 しょうが 0.7 緑 (みそ 4 さとう 3) (す 3)</p> <p>ヨーグルト 1こ 赤 751</p>
--

<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p>ハンバーグのわふうきのソース ハンバーグ 1こ 赤 きのこミックス 4 緑 (しょうゆ濃)2 さとう 1.5 (す 0.37 かつおだし 0.05) (でんぶん 0.3)</p> <p>じゃこサラダ だいこん 20 緑 ブロッコリー 15 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (さとう 2.5 しょうゆ濃)2.5 (す 3.3)</p> <p>わかたけじる たけのこ 10 緑 わかめ 0.5 赤 あぶらあげ 5 赤 かまぼこ 5 黄 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5 だしこんぶ 0.8) (しょうゆ濃)5.5 さけ 1 (しお 0.15)</p> <p>659</p>
---

<p><b>チーズパン</b> 黄 牛乳 赤</p> <p>ビーフシチュー ぎゅうにく 30 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 60 緑 じゃがいも 60 黄 マッシュルーム 5 緑 ひよこめ 5 赤 (ビーフシチューのもと 9 デミグラスソース 3) (スープストック 1 しお 0.1) (こしょう 0.02 にんにく 0.5)</p> <p>あさりややさいのごまドレッシング あさり 15 赤 さとう 1 (しょうゆ濃)2 (みりん 1) さけ 1 ほうれんそう 25 緑 キャベツ 35 緑 ごま 2 黄 にんじん 5 緑 (しょうゆ濃)2.5 さとう 1 あぶら 1.5 す 1</p> <p>711</p>
---

<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p>あげししゃも ししゃも 小2び 赤 でんぶん 中3び 赤</p> <p>いそかあえ こまつな 10 緑 はるキャベツ 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)</p> <p>みそしる とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 わかめ 0.5 赤 なす 10 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5)</p> <p>673</p>
--

<p><b>むぎごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p>はっぼうさい ぶたにく 20 赤 うずらたまご 20 赤 えび 20 赤 いか 20 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 60 緑 たけのこ 10 緑 しいたけ 1 緑 もやし 20 緑 にんじん 15 緑 しょうが 2 緑 (ちゅうかスープ)2.8 でんぶん 2)</p> <p>むしシューマイ 2こ 赤黄緑 (す 1.7 しょうゆ濃)2.7 (さとう 1)</p> <p>ふりかけ 1ぶくろ 788</p>
--

<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p>さわらのしおやき さわら 1きれ 赤 (しお 0.4)</p> <p>すのもの ぎゅうり 20 緑 わかめ 1 赤 ちりめんじゃこ 5 赤 (しょうゆ濃)0.45 す 4.5 (さとう 2.3 しお 0.3)</p> <p>うのはなのいりに とりミンチ 25 赤 あぶらあげ 5 赤 にんじん 10 緑 しいたけ 0.8 緑 おから 20 赤 ひじき 0.3 赤 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.2 しょうゆ濃)4 (さとう 2.5 みりん 1)</p> <p>650</p>
--

<p><b>パン</b> 黄 牛乳 赤</p> <p>とりにくのレモンソース とりにく 60 赤 でんぶん 2 (さけ 2 しお 0.2) (レモンがじゅう)1.2 さとう 3.6 (しょうゆ濃)4)</p> <p>かいそうサラダ かいそうミックス1 赤 きゅうり 10 緑 コーン 10 緑 たまねぎ 5 緑 (ねぎごまドレッシング 4.5)</p> <p>きのこスープ ぶたにく 10 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 こまつな 10 緑 しめじ 8 緑 えのきたけ 5 緑 (コンソメ 1.8 しょうゆ濃)1.4 (しお 0.1 こしょう 0.03)</p> <p>712</p>
--

<p><b>げんきっ子こんだて</b></p> <p>カレーライス 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうにく 35 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 65 緑 にんじん 15 緑 いんげん 5 緑 レンズまめ 5 赤 (にんにく 0.5 しょうが 0.5) カレールー 13 カレーこ 0.25 スープストック 0.5 ケチャップ 3 しお 0.13 ソース 0.75</p> <p>アスパラガスと春キャベツのサラダ アスパラガス 20 緑 はるキャベツ 30 緑 コーン 5 緑 ツナ 10 赤 (とうふマヨドレッシング 1ぶくろ)</p> <p>766</p>
---

<p><b>パン</b> 黄 牛乳 赤</p> <p>ぶたにくのバーベキューソース ぶたにく 55 赤 でんぶん 2 (しょうゆ濃)2 さけ 1 (おろししょうが)0.5 (しょうゆ濃)2 さとう 1 (みりん 0.5 りんごピューレ 2)</p> <p>ボイルブロッコリー ブロッコリー 25 緑 (あおじドレッシング 4.5)</p> <p>チンゲンサイのスープ ぶたにく 15 赤 たまご 15 赤 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 (しょうゆ濃)6 さけ 1 (ごまあぶら 0.2 ちゅうかスープ)0.8 とりがらすーP2.7 でんぶん 1.6</p> <p>635</p>
---

しょう わ ひ

## 昭和の日



あさ 朝ごはんを頭 スイッチオン!

### \* 学校給食の内容 \*

1週目、3週目が、週3回(月・水・金) 2週目、4週目が、週4回(水曜以外) 米飯給食を実施しています。食物せんいをとることを目的に麦ご飯を取り入れたり、他にわかめご飯や、ゆかりご飯などの変わりご飯の日があります。

毎日1パックつきます。1パック200ccで市販牛乳と同じ内容のものです。

牛乳 発育期の子どもは血や肉、骨格を作る大切なたんぱく質やカルシウム源です。

1週目と3週目が週2回(火・木) 2週目と4週目が、週1回(水曜)パン給食を実施しています。無漂白の小麦粉を用い、ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト等をこねて作ってあります。コッペパンの他に、黒糖パンや柿パンなどがあります。

煮物、揚げ物、汁物、炒め物などを組み合わせ、定められた栄養量に基づいた献立です。子どもの好む食品ばかりでなく、苦手とされる食品も適時に取り入れています。

おかず 衛生面にも十分配慮した献立となっています。

### 三色栄養

食べものは、いろいろな栄養素を含んでおり、はたらきによって黄赤緑の3つのなかまに分けられます。黄赤緑のなかまを組み合わせることで大切な栄養素が揃います。

給食には毎日、黄・赤・緑のなかまが入っています。

### きいろのなかま



・糖質や脂肪を多く含んでいます。からだを動かす力のもとになります。

### あかのなかま



・たんぱく質やカルシウムをたくさん含んでいます。血や筋肉・骨となり、からだをつくりまします。

### みどりのなかま



・ビタミン・ミネラルをたくさん含んでいます。からだの調子をよくし、病気をしないようにします。

★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

★材料購入の都合により献立を変更することがあります。



# ご入学・ご進級おめでとうございます。

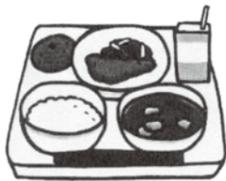


新年度が始まりました。新入生のみなさんも在校生のみなさんも、これから始まる新しい生活に、不安と期待が入り混じっていることと思います。楽しい学校生活を送るためには、健康第一！特に、環境が変わる4月は疲れがたまりやすい時です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。

## 学校給食ってなあに？ ~その意義と目標~

学校給食は戦後、成長期にある児童生徒の健康な体づくりに栄養面でとくに大きな役割を果たしてきました。現在はさらに子どもたちの生きる力を育む食育の観点から、生涯、健康で充実した生活を送るための望ましい食生活の基礎・基本を身に付け、感謝の心や社会性を養い、伝統的な食文化の継承や国際理解なども含めた7つの目標が定められています。

### 学校給食の目標



①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。



③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。



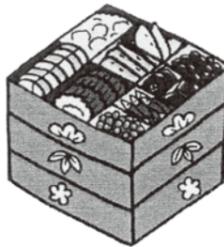
④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。



⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。



⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。



⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



学校給食は、学校で行う教育の1つです。食育のための「生きた教材」として、給食時間をはじめ、授業などでも活用されます。

## 給食時間のすざし方 一準備編

安全や衛生に気をつけて、協力して準備をしましょう。

### 給食当番の人

○身じたくを整える

- \*髪の毛が出ていませんか？
- \*爪はのびていませんか？
- \*下痢をしていませんか？



○せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふく



○1人分ずつ丁寧に盛り付ける

○食器や食缶を協力して運ぶ.....

熱いもの、重いものは2人で持ちましょう



床に直接、食器や食缶を置かないで

汁物は底からよくかき混ぜて盛りましょう

## 給食のレシピ紹介 ~三代丼~

《材料》 《4人分》

鶏肉(ひね鶏)	60g	しょうゆ	大さじ1
鶏肉(若鶏)	100g	さとう	大さじ1
卵	3個	みりん	小さじ1
かまぼこ	1/4本	だし汁	2カップ
玉ねぎ	1個	ごはん	適量
ねぎ	少々		

《作り方》

- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。かまぼこは縦半分に切り、適当な大きさに切る。玉ねぎはスライス、ねぎは小口切りにする。
- 鍋にだし汁を入れ、鶏肉、玉ねぎを加えて煮る。
- 鶏肉に火が通れば、かまぼこ、調味料を加える。
- 煮立ったら、溶き卵を加える。
- 最後にねぎを加え、火を通す。
- 丼にご飯を盛り、具をのせればできあがり。



※「親子丼」といえば鶏肉(若鶏)と卵で親子です。「三代丼」はひね鶏を加えるので親子三代という意味です。給食センターでは「三代丼」というネーミングをつけました。鶏肉の歯ごたえの違いも楽しめる一品です。

