

平成 28 年 6 月

予定献立表

橋本学校給食センター

TEL 37-2338

FAX 37-5413

今月のよてい

6月7日(火)

かみかみメニューです。

よくかんで食べましょう!

6月9日(木)

伊都地方の郷土料理「柿の葉ずし」です。

6月13日～17日の1週間は、残量調査週間です。

6月17日(金) げんきっ子こんだて

今月のテーマは「くじら」です。



水 1	木 2	金 3
ごはん 黄 牛乳 赤 ホキのしおやき ホキ 1きれ 赤 (しお 0.3) すのもの わかめ 0.5 赤 きゅうり 20 緑 ちくわ 5 赤 (しょうゆ(淡)0.5 さとう 1.2) す 2.7 しお 0.2) ぶたじる ぶたにく 15 赤 とろろ 20 赤 にんじん 5 緑 ごぼう 5 緑 さといも 15 黄 こまつな 10 緑 こんにゃく 10 黄 ねぎ 5 緑 あぶらあげ 5 赤 (みそ 11 かつおだし 1.2) 601	パン 黄 牛乳 赤 にくだんごのポトフ にくだんご 40 赤 じゃがいも 40 黄 キャベツ 40 緑 にんじん 10 緑 きのこミックス 6 緑 セロリ 5 緑 たまねぎ 40 緑 チンゲンサイ 10 緑 ズッキーニ 10 緑 (にんにく 0.5 しょうゆ(淡)0.5) (コンソメ 1.5 しお 0.15) こしょう 0.02 あぶら 0.5) コロコロサラダ きゅうり 15 緑 コーン 20 緑 えだまめ 10 緑 タイスチーズ 5 赤 (す 2 しょうゆ(濃)1) (しお 0.15 さとう 1.1) オリブあぶら0.8 こしょう 0.02) キウイフルーツ 1/2こ 緑 641	ビビンバ 黄 牛乳 赤 むぎごはん 25 赤 きゅうミンチ 25 赤 ぶたミンチ 15 赤 ぜんまい 5 緑 しろねぎ 15 緑 にんにく 0.6 (おろししょうが0.6 にんにく 0.6) (しょうゆ(濃)4 さとう 2) さけ 0.5 こしょう 0.02) あぶら 0.5 もやし 20 緑 ほうれんそう 15 緑 にんじん 10 緑 ごま 2 黄 (しょうゆ(濃)3 トナリツヤ 0.25) ごまあぶら 1 わかめスープ わかめ 0.8 赤 とろろ 30 赤 コーン 10 緑 たまねぎ 15 緑 (ちゅうかスープ1 しょうゆ(淡)2) (しお 0.2 こしょう 0.02) 638
6	7	8
ごはん 黄 牛乳 赤 かぼちゃのてんぷら 1こ 緑 ぎゅうにくときりぼしのあまからに きりぼしだいこん6 緑 きゅうにく 20 赤 にんじん 10 緑 にら 5 緑 こんにゃく 20 黄 しいたけ 0.7 緑 ごぼう 10 緑 あぶらあげ 5 赤 ごま 1 黄 れんこん 10 緑 (しょうゆ(濃)5.1 おろししょうが1) (さけ 2 さとう 3.7) (みりん 2 あぶら 0.5) ミニトマト 2こ 緑 649	ごはん 黄 牛乳 赤 さんまのおろし煮 1きれ 赤 かみかみメニュー かみかみあえ キャベツ 30 緑 ほうれんそう 10 緑 にんじん 5 緑 さきいか 0.6 赤 ごま 1 黄 (しょうゆ(濃)2 さとう 0.8) じゃがいもとたまねぎのみそしる じゃがいも 20 黄 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 25 緑 ねぎ 5 緑 わかめ 0.7 赤 (みそ 11 かつおだし 1.2) 632	パン 黄 牛乳 赤 ぶたにくのバーベキューソース ぶたにく 60 赤 でんぶん 3 (りんごピューレ8 しょうゆ(濃)1.5) (さけ 1 さとう 1.5) しお 0.2 いちみつとがらし0.03) コンソメスープ たまねぎ 20 緑 こまつな 10 緑 かぼちゃ 15 緑 きのことミックス 8 緑 (コンソメ 1 しょうゆ(淡)1) (しお 0.2 こしょう 0.02) スナップえんどう 30 緑 とうふマヨドレッシング 1こ 645
9	10	11
かきのはずし 2こ 牛乳 赤 (さけ 1、さば 1) 黄赤 にくうどん うどん 60 黄 きゅうにく 20 赤 たまねぎ 25 緑 かまぼこ 5 赤 あぶらあげ 3 赤 ねぎ 5 緑 しいたけ 0.7 緑 (かつおだし 1.2 しょうゆ(淡)4) (みりん 1.5 しお 0.3) ちくわのみそドレッシング ちくわ 5 赤 しょうゆ(淡)0.25) (さとう 0.25 ほうれんそう 10 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 (みそ 2.8 おろししょうが0.6) (さとう 1.7 す 2.8) 666	ごはん 黄 牛乳 赤 ハンバーグのてりやきソース ハンバーグ 1こ 赤緑 (しょうゆ(濃)2.5 さとう 2.5) (みりん 1 でんぶん 0.2) カラフルサラダ キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 あかピーマン 5 緑 コーン 10 緑 (コールスロドレッシング 5.5) とうふスープ とうふ 30 赤 たまねぎ 15 緑 わかめ 0.6 赤 しめじ 5 緑 はくさい 10 緑 にんじん 5 緑 (コンソメ 1.3 しょうゆ(淡)1) こしょう 0.02 636	ごはん 黄 牛乳 赤 げんきっ子こんだて ごはん 黄 牛乳 赤 くじらのたつたあげ くじら 60 赤 でんぶん 2.2 (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 アーモンドあえ キャベツ 30 緑 こまつな 10 緑 にんじん 5 緑 アーモンド 1.2 黄 (しょうゆ(濃)1.5 みりん 0.2) (さとう 0.4) みそしる わかめ 0.5 赤 とろろ 25 赤 たまねぎ 20 緑 こんにゃく 10 黄 えのきたけ 8 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 641
13 残量調査週間	14	15
ごはん 黄 牛乳 赤 さばのしおやき さば 1きれ 赤 (しお 0.3) かわりあえ こまつな 20 緑 はくさい 30 緑 ひじき 1.2 赤 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)2.5) こうやどうふのもの こうやどうふ 7 赤 えび 15 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 うすいえんどう 3 緑 たけのこ 20 緑 れんこん 10 緑 しいたけ 1 緑 (かつおだし 0.8 さとう 2) (しょうゆ(淡)4 さけ 1.5) しお 0.1 697	かきパン 黄 牛乳 赤 梅干しをつくるときにできる「うめず」をからめて揚げます とりにくとうめずあげ とりにく 60 赤 でんぶん 2 (うめず 1.25 さけ 2) (しょうゆ(淡)0.8) かんてんサラダ キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 いとかんてん 0.8 赤 あかたまねぎ 5 緑 (あおじそドレッシング 5) げんきもりりスープ あさり 10 赤 にんじん 5 緑 もやし 15 緑 ニら 5 緑 たまご 15 赤 はるさめ 5 黄 (ちゅうかスープ 1.2 しょうゆ(淡)1.4) (こしょう 0.02 しお 0.2) でんぶん 0.6 693	かきとひねどりの牛乳 赤 カレーライス くろまいごはん 黄 ひねどり 25 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 55 緑 れいとうかき 15 緑 マッシュルーム 7 緑 なす 5 緑 (にんにく 0.5 おろししょうが0.5) (カレーパウダー 13 カレーこ 0.2) ソース 1.5 ケチャップ 2 しお 0.1 コンソメ 0.5 あぶら 0.5 ナタデココいりフルーツヨーグルト ミックスフルーツ45 緑 パナナ 20 緑 (みかん・もも・パインアップル) ナタデココ 10 緑 ヨーグルト 15 赤 740
16	17	18
パン 黄 牛乳 赤 ポークビーンズ だいず 30 赤 ぶたにく 25 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 60 緑 さやいんげん 8 緑 にんじん 10 緑 なす 10 緑 (ケチャップ 10 トマトピューレ10) (コンソメ 0.8 にんにく 0.5) しお 0.1 さとう 0.4 こしょう 0.02 あぶら 0.5) 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 す 2.7) (さとう 2 ごまあぶら 0.5) 冷凍あんぼ柿 1こ 緑 706	ごはん 黄 牛乳 赤 くじらのたつたあげ くじら 60 赤 でんぶん 2.2 (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 アーモンドあえ キャベツ 30 緑 こまつな 10 緑 にんじん 5 緑 アーモンド 1.2 黄 (しょうゆ(濃)1.5 みりん 0.2) (さとう 0.4) みそしる わかめ 0.5 赤 とろろ 25 赤 たまねぎ 20 緑 こんにゃく 10 黄 えのきたけ 8 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 641	ごはん 黄 牛乳 赤 しんじゃがのうまに じゃがいも 50 黄 ぶたにく 20 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 緑 さやいんげん 8 緑 うずらたまご 20 赤 こんにゃく 20 黄 しいたけ 1 緑 (しょうゆ(淡)5.6 さとう 2.5) (さけ 1 みりん 0.8) あぶら 0.5 かつおだし 0.3) いそかあえ ほうれんそう 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) うめぼし 1こ 赤 612
20	21	22
ごはん 黄 牛乳 赤 しんじゃがのうまに じゃがいも 50 黄 ぶたにく 20 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 緑 さやいんげん 8 緑 うずらたまご 20 赤 こんにゃく 20 黄 しいたけ 1 緑 (しょうゆ(淡)5.6 さとう 2.5) (さけ 1 みりん 0.8) あぶら 0.5 かつおだし 0.3) いそかあえ ほうれんそう 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) うめぼし 1こ 赤 612	ごはん 黄 牛乳 赤 コロッケ 1こ 赤黄 そくせきづけ はくさい 30 緑 あかたまねぎ 5 緑 きゅうり 10 緑 (しょうゆ(淡)1.4 す 1) (さとう 0.1 いちみつとがらし0.01) ひじきとだいのいために とりにく 15 赤 こんにゃく 15 黄 ひじき 5 赤 だいず 10 赤 あぶらあげ 5 赤 ちくわ 5 赤 さやいんげん 5 緑 たけのこ 10 緑 にんじん 5 緑 (しょうゆ(濃)4 さとう 2.4) (みりん 1 かつおだし 0.5) さけ 1 あぶら 0.5) 681	パン 黄 牛乳 赤 シーフードシチュー えび 15 赤 いか 15 赤 あさり 10 赤 ベーコン 5 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 60 緑 にんじん 10 緑 きのことミックス 7 緑 さやいんげん 5 緑 きゅうりゅう 20 赤 スキムミルク 2 赤 こなチーズ 1 赤 (クレープ 7 しお 0.1) (コンソメ 0.45 こしょう 0.02) グリーンサラダ キャベツ 20 緑 きゅうり 15 緑 ブロッコリー 10 緑 (わふうごまドレッシング 4) すもも 1こ 緑 647
23	24	25
ごはん 黄 牛乳 赤 あじのなんばんづけ あじ 1きれ 赤 でんぶん 3 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 赤 (しょうゆ(濃)4 す 5) (さけ 2 さとう 3.3) でんぶん 0.1 おひたし もやし 30 緑 ほうれんそう 15 緑 にんじん 5 緑 かつおぶし 0.8 赤 (しょうゆ(淡)2 さとう 0.4) もずくいりすましじる とうふ 20 赤 とりにく 10 赤 もずく 15 赤 しめじ 7 緑 みつば 2 緑 (しょうゆ(淡)3 しお 0.2) (かつおだし 1.2 さけ 1.5) 626	ぶたキムチどん 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぶたにく 50 赤 (さけ 1.5) しろねぎ 10 緑 はくさいキムチ20 緑 はくさい 30 緑 たまねぎ 30 緑 (おろししょうが1 にんにく 0.6) (しょうゆ(淡)4.6 さとう 1) あぶら 0.5 さけ 1.5) ツナサラダ ツナ 10 赤 あかたまねぎ 20 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 (しょうゆ(淡)1.2 さとう 1.5) (す 1.6 ごまあぶら 0.9) しお 0.1 オレンジ 1/4こ 緑 637	ごはん 黄 牛乳 赤 ちくぜんに とりにく 20 赤 ほねく 10 赤 ごぼう 15 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 20 緑 さといも 30 黄 さやいんげん 5 緑 こんにゃく 30 黄 れんこん 15 緑 だいこん 20 緑 (さけ 2 みりん 1) (さとう 1 しょうゆ(濃)6.2) あぶら 0.5 どろぼうなす なす 25 緑 きゅうり 15 緑 (みそ 3 す 1.5) (さとう 2) ヨーグルト 1こ 赤 635
27	28	29
ごはん 黄 牛乳 赤 ちくぜんに とりにく 20 赤 ほねく 10 赤 ごぼう 15 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 20 緑 さといも 30 黄 さやいんげん 5 緑 こんにゃく 30 黄 れんこん 15 緑 だいこん 20 緑 (さけ 2 みりん 1) (さとう 1 しょうゆ(濃)6.2) あぶら 0.5 どろぼうなす なす 25 緑 きゅうり 15 緑 (みそ 3 す 1.5) (さとう 2) ヨーグルト 1こ 赤 635	パインパン 黄 牛乳 赤 ブイヤベース いか 20 赤 あさり 15 赤 えび 20 赤 ベーコン 10 赤 たまねぎ 60 緑 ホキ(白身魚) 20 赤 セロリ 5 緑 にんじん 5 緑 あかピーマン 8 緑 パセリ 0.4 緑 じゃがいも 30 黄 しるねぎ 10 緑 (にんにく 0.5 サフラン 0.002) (しお 0.5 こしょう 0.03) スパイシーまめ だいず 35 赤 でんぶん 0.03 (しお 0.3 こしょう 0.15) (パプリカ 0.1 カレーこ 0.15) チリパウダー0.1 ミニトマト 2こ 緑 659	ごはん 黄 牛乳 赤 すぶた ぶたにく 50 赤 でんぶん 1 (しょうゆ(濃)3 さけ 1) しいたけ 1 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 65 緑 ピーマン 15 緑 あかピーマン 8 緑 たけのこ 25 緑 (おろししょうが1 さとう 2.5) (ちゅうかスープ1 しょうゆ(濃)4) (す 2 さけ 1.5) (ケチャップ 2 でんぶん 0.1) きゅうりのピリカラづけ きゅうり 30 緑 しょうゆ(濃)1 (しお 0.1 トナリツヤ 0.1) いちみつとがらし0.01 645
30	31	32
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 (にんにく 0.5 しょうゆ(濃)1.6) (しお 0.2 オールスパイス0.03) こしょう 0.02 かぼちゃのポタージュ ベーコン 5 赤 かぼちゃ 40 緑 たまねぎ 40 緑 マッシュルーム 5 緑 パセリ 0.5 緑 きゅうりゅう 20 赤 なまクリーム 1.5 赤 こなチーズ 1.2 赤 (ポタージュのもと8 コンソメ 0.5) (しお 0.1 こしょう 0.02) えだまめ 30 緑 719	はしもとし 橋本市でとれた 今月のやさい たまねぎ、小松菜、きゅうり、 人参、なす、ねぎ、赤玉ねぎ、 白菜、ズッキーニ、キャベツ、 ピーマン、おきにんにく、ブ ロッコリー、すもも、マッシ ュルーム、うすいえんどうを 取り入れる 予定です。 ★材料購入の都合により 献立を変更することが あります。	

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)

6月は食育月間です！

食を通して

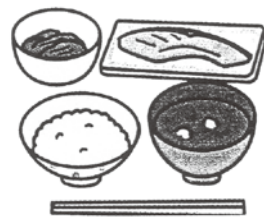
コミュニケーションの
輪を広げましょう！



食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化
など望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。

バランスのとれた

食事をしましょう！



栄養バランスの優れた「日本型食生活」を積極的に
とり入れましょう。

朝ごはんをしっかりと
よい生活リズム
をつくりましょう！



朝ごはんをしっかりと、早寝早起
きを実践させることで、生活リズム
を向上させましょう。

食べ物を大切にし、
感謝して
食べましょう！



自然の恩恵や食にかかわる人々のさまざま
な努力に感謝しましょう。環境への配慮や、
食料問題に関する理解を深めましょう。

食についての知識や
関心を高め
ましょう！



正しい知識や情報に基づき、食
べ物の品質や安全性などについ
てしっかり判断しましょう。

6月4日～10日

歯と口の健康週間

虫歯をふせぐ食べ方

*食事やおやつは
時間を決めて食べる



*よくかんで
食べる



*好き嫌いを
せず、
バランス良
く食べる



*歯にくっつきやすい
物はなるべく控える



(あめ、キャラメル、チョコレートなど)

*食べた後は歯を
みがく習慣を！



給食のレシピ紹介

《材料》 《4人分》
あじ切り身 4切れ
かたくり粉 適量(揚げる用)
玉ねぎ 1/4個
人参 4cm程度
濃口しょうゆ 大さじ1
酢 大さじ3
砂糖 大さじ1.5
酒 小さじ2
水 1/4カップ

《作り方》 ～あじの南蛮漬け～

- ① 玉ねぎはうすくスライスし、人参は千切りにする。
- ② 切った野菜をさっと下ゆでして水気をきっておく。
- ③ Aを鍋に入れ、②の野菜を加えて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ④ あじにかたくり粉をつけて揚げる。
- ⑤ 揚げたあじを、あたかいうちに③の調味液に入れ漬けこむ。



※本来「南蛮漬け」とは、調味液に生の野菜と揚げた魚を漬けておく方法で作ることが多いです。大量調理である給食センターでは、野菜を加熱しなければいけないため火をとおり、魚にタレがよくからむようにとろみもつけています。