

今月のよてい

- ☆7月1日(金)・・・半夏至にちなみ、半夏至もちがつきます。
- ☆7月7日(木)・・・七夕の日にちなんで、「天の川」を連想する『うおそうめん』が入ったそうめんじるです。
- ☆7月12日(火)・・・げんきっ子こんだて
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』です。
フェジョアードをトマト煮風にアレンジしています。
- ☆7月14日(木)・・・高野口中学校、学文路小学校、西部小学校のみなさんによるセレクト給食(デザート)です。

はしもとし 橋本市でとれた 今月のやさい

たまねぎ・あかたまねぎ・
なす・きゅうり・ねぎ・キ
ヤベツ・にんじん・ピーマ
ン・にんにくを取り入れる
予定です。



金 1

ぶたキムチどん	牛乳	赤
むぎごはん	黄	(さけ 1.5)
ぶたにく	40 赤	しょうが 1 緑
にんにく	1.5 緑	はくさいキムチ 20 緑
しろねぎ	10 緑	たまねぎ 30 緑
はくさい	30 緑	にら 2.4 緑
にら	2.4 緑	(ごまあぶら 0.5 2)
(ごまあぶら	0.5 2	みりん 1)
さとう	2	しょうゆ(濃) 6)

こんぶあえ

きゅうり	25 緑	キャベツ	10 緑
しおこんぶ	1 赤		

はんげし 半夏至もち 12 黄 (7月1日半夏至)

648

月 4	火 5	水 6	木 7	金 8
ごはん 黄 牛乳 赤 やきとり とりにく 60 赤 (しお 0.17) (おろししょうが 0.5) (さとう 1.5) さけ 1 すのもの きゅうり 20 緑 わかめ 1 赤 ちりめんじゃこ 5 赤 あかたまねぎ 5 緑 (しょうゆ(濃) 0.45) す 4.5 (さとう 2.3) しお 0.3 あさりのみそしる あさり 10 赤 たまねぎ 15 緑 あぶらあげ 5 赤 えのきたけ 6 緑 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5) みそ 12 655	ごはん 黄 牛乳 赤 マーボーナス ぎゅうミンチ 20 赤 ぶたミンチ 20 赤 なす 70 緑 にんじん 15 緑 にんじん 15 緑 しいたけ 1 緑 たけのこ 10 緑 たまねぎ 60 緑 ねぎ 10 緑 にら 8 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 (みりん 0.4) さけ 1 (さとう 2) しょうゆ(濃) 4 トマト 0.2 はちまきみそ 6.5 ちゅうかスープ 1 でんぶん 2 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) 2.4) みりん 2 にゅうさんきんいりょう 11 赤 671	パン 黄 牛乳 赤 ハンバーグきのこソース ハンバーグ 12 赤 きのこミックス 4 緑 (デミグラス 2.6) ケチャップ 4 (ソース 1) さとう 0.12 キャベツとコーンのサラダ キャベツ 40 緑 コーン 10 緑 (わふうごまドレッシング 4.5) ミネストローネ ベーコン 10 赤 じゃがいも 20 黄 ABCマカロニ 5 黄 ひよこめめ 5 赤 ダイストマト 10 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 5 緑 パセリ 0.5 緑 (コンソメ 2.3) しょうゆ(淡) 0.27 (しお 0.1) こしょう 0.02 687	うめごはん 黄 牛乳 赤 さばのしょうがに 1 赤 なすびのどろぼ なす 25 緑 きゅうり 5 緑 (みそ 2.5) す 1.4 (さとう 1.8) たなばたじる うおそうめん 10 赤 たまねぎ 15 緑 あぶらあげ 5 赤 とうふ 20 赤 オクラ 3 緑 ねぎ 3 緑 にんじん 5 緑 (だしこんぶ 1) かつおだし 1.5 (しょうゆ(淡) 4) しお 0.3 599	なつやさいのカレー 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうにく 30 赤 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 50 緑 なす 10 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 5 緑 ブッキーニ 10 緑 にんにく 0.5 緑 しょうが 0.5 緑 (カレールー 13) カレーこ 0.25 (ケチャップ 3) ソース 0.75 (スープストック 1) しお 0.13 じゃこサラダ だいこん 20 緑 きゅうり 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (さとう 2.5) しょうゆ(淡) 2.5 (す 3.3) ふくじんづけ 10 緑 686
げんりょうごはん 黄 牛乳 赤 ちくわのいそべあげ ちくわ 2 赤 (あおりのり 0.3) てんぷらこ 7 ひやしうどん うどん 60 黄 あぶらあげ 3 赤 にんじん 5 緑 きゅうり 15 緑 しいたけ 1 緑 かまぼこ 5 赤 しんしょうが 1 緑 (さとう 0.2) しょうゆ(淡) 0.5 (みりん 0.2) うどんつゆ 2 赤 630	げんきっ子こんだて パン 黄 牛乳 赤 フェジョアード ぶたにく 30 赤 なす 10 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 5 緑 たまねぎ 50 緑 ブッキーニ 10 緑 マッシュルーム 5 緑 ダイストマト 10 緑 だいず 10 赤 じゃがいも 30 黄 トマトケチャップ 5 緑 レンズまめ 3 赤 (トマトピューレ 4) さとう 1.5 (りんごピューレ 1.8) ウスターソース 2 (しお 0.2) コンソメ 1.8 にんにく 0.6 こしょう 0.02 とうもろこし 1 赤 フルーツしらたま ナタデココ 10 黄 しらたまだんご 25 黄 フルーツミックス 50 緑 (みかん・もも・パインアップル) 742	ごはん 黄 牛乳 赤 さけのしおやき さけ 1 赤 (しお 0.4) おひたし はくさい 40 緑 こまつな 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 みそしる とうふ 20 赤 わかめ 0.5 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5) みそ 12 621	パン 黄 牛乳 赤 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 ひよこめめ 5 赤 (ビーフジャーのもと 9) デミグラス 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 コールスローサラダ きゅうり 10 緑 キャベツ 30 緑 コーン 5 緑 (コールスロードレッシング 5) マンゴープリン 12 黄緑 652	ひつまぶしふう 牛乳 赤 まぜごはん ごはん 黄 (さとう 3.3) みりん 2.2 あなご 40 赤 (しょうゆ(濃) 4.4) きざみどりのこぶくろ 1 赤 とうがんじる とうがん 30 緑 とうふ 20 赤 かまぼこ 10 緑 にんじん 10 緑 えのきたけ 6 緑 みょうが 3 緑 あぶらあげ 6 赤 (しょうゆ(淡) 4) しお 0.5 (かつおだし 1.5) えだまめ 40 緑 642
うみ 海の日 	ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのてりやき とりにく 60 赤 (しょうゆ(濃) 2) さけ 2.1 (しお 0.2) (しょうゆ(濃) 2.7) さとう 2 (みりん 0.9) でんぶん 0.3 はくさいとちくわのサラダ はくさい 40 緑 ちくわ 5 赤 こまつな 15 緑 (あおじそドレッシング 4.5) 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(淡) 4) しお 0.65 (かつおだし 1.5) だしこんぶ 0.8 638	げんりょうパン 黄 牛乳 赤 なつやさいのスパゲティ スパゲティ 60 黄 ベーコン 10 赤 たまねぎ 45 緑 なす 15 緑 しめじ 5 緑 ピーマン 4 緑 にんにく 1 緑 (オリーブあぶら 0.5) スープストック 1 (さとう 0.1) しお 0.1 (こしょう 0.02) ワイン 0.5 (EPA コーンス 13) ビーンズサラダ キャベツ 30 緑 えだまめ 10 緑 コーン 10 緑 あかたまねぎ 5 緑 (とうふマヨドレッシング 1 赤) 740		

給食のレシピ紹介

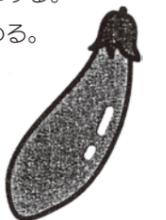
《材料》 《4人分》

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

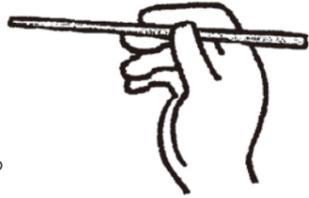
からだの調子をととのえる食品 (やさい・くだもの・きのこ)

★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

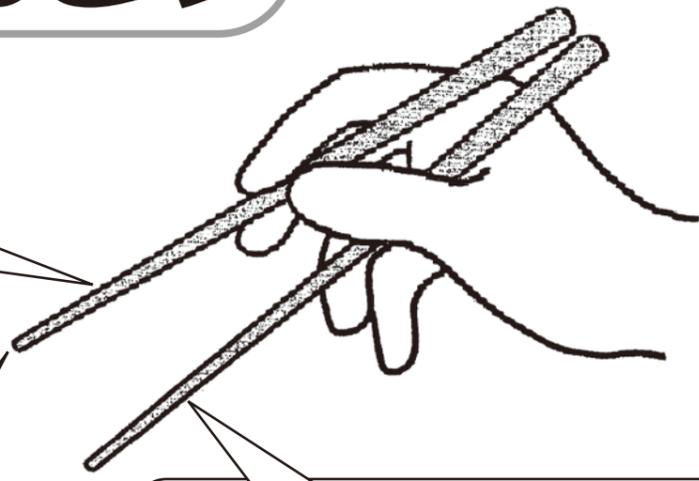
はしをただしくもつと、じょうずにたべることができます。

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。

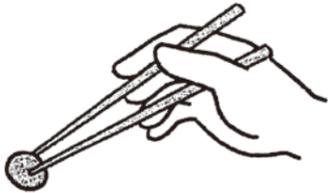
②したのはしはおやゆびのつけねとくすりゆびのさきのよこがわにのせる。



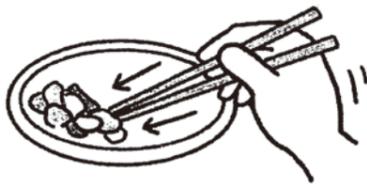
はしを上手に使おう！

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

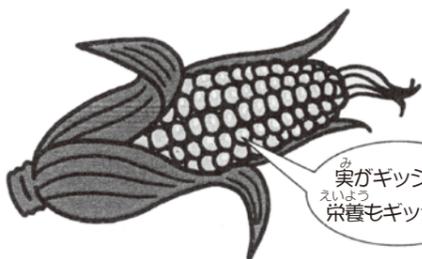


切りさく



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に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