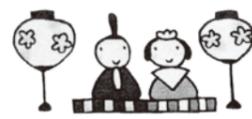
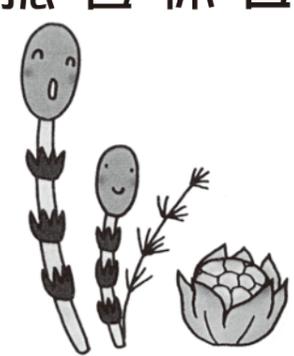


はしもとし 橋本市でとれた 今月のやさい		火 1		水 2 隅田小バイキング		木 3		金 4	
<p>はしもとし 橋本市でとれた 今月のやさい</p> <p>ほうれん草・白菜・大根 ・ねぎ・人参・金時人参 ・キャベツ・水菜・ブロッコリー・はたごんぼを 取り入れる 予定です。</p> 		<p><b>メロンパン</b> 黄 牛乳 赤 小学校:紀見・柱本 中学校:橋本・隅田・紀見北・学文路・紀見東</p> <p><b>パン</b> その他の学校 いちごジャム 1ふくろ 黄</p> <p><b>やさしいため</b> ぶたにく 20 赤 いか 20 赤 キャベツ 50 緑 もやし 35 緑 たまねぎ 50 緑 にんじん 5 緑 しめじ 6 緑 にら 5 緑 ねぎ 5 緑 こんにゃく 10 黄 はるさめ 5 黄</p> <p>(あぶり 0.5 イスターソース 2 ) (しょうゆ(濃) 4 さけ 1 ) (しお 0.1 こしょう 0.02 )</p> <p><b>だいこんサラダ</b> だいこん 30 緑 サラダチキン 5 赤 ちんげんさい 15 緑 (マヨネーズ 4 しょうゆ(淡) 1 )</p> <p>613</p>		<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 とりにくのレモンソース とりにく 60 赤 でんぶん 0.2 ) (さけ 1.5 しお ) (レモンがじゅう2.2 さとう 2 ) (しょうゆ(濃) 3 )</p> <p><b>ゆかりあえ</b> キャベツ 35 緑 きんときになんじん 5 緑 ゆかり 0.3 緑</p> <p><b>みそしる</b> とうふ 20 赤 はくさい 20 緑 しいたけ 0.5 緑 あぶりあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 ぶり 0.6 黄 (みそ 11 かつおだし 1.2 )</p> <p>679</p>		<p><b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>にくだんごのクリームスープ</b> にくだんご 30 赤 たまねぎ 40 緑 はくさい 40 緑 にんじん 10 緑 マッシュルーム 7 緑 ジャがいも 35 黄 ぎゅうにゅう 20 赤 ブロッコリー 10 緑 なまクリーム 3 赤 (コンソメ 1 ベジタブル 9 ) (しお 0.1 こしょう 0.02 )</p> <p><b>なのはなとかんてんのサラダ</b> いとかなてん 0.8 赤 キャベツ 15 緑 なばな 10 緑 コーン 5 緑 (あおじそドレッシング 4 )</p> <p><b>ひなあられ</b> 1ふくろ</p> <p>659</p>		<p><b>ひねどりのキーマカレー</b> 黄 牛乳 赤 むぎごはん 25 赤 ぶたミンチ 25 赤 ひねどりミンチ 25 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 90 緑 にんじん 6 赤 ほうれんそう 10 緑 レンズまめ 6 赤 ( にんにく 1.5 しょうが 1.5 ) ( トマトピューレ 10 カレーこ 0.2 ) カレーウ 13 しお 0.1 コンソメ 0.5 あぶり 0.5 ガラマサラ 0.15 ソース 1 )</p> <p><b>じゃこサラダ</b> だいこん 40 緑 みずな 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 ( しょうゆ(淡) 2 す 2.7 ) さとう 2 ごまあぶり 0.5 )</p> <p>728</p>	
7		8 中学校卒業式		9		10		11	
<p><b>げんきっ子こんだて</b> くろまいいりせきはん 牛乳 赤 ごはん 黄 くろまい 4 黄 あずき 12 黄 (しお 0.2 )</p> <p><b>エビフライ</b> 2び 赤 (卵ぬき) タルタルソース 1ふくろ (タルタルソースです)</p> <p><b>はくさいとだいこんのこんぶあえ</b> はくさい 35 緑 しおこんぶ 2 赤 だいこん 30 緑</p> <p><b>紅白もちいりすましじる</b> もち 25 黄 とうふ 20 赤 きんときになんじん 5 緑 かまぼこ 5 赤 えのきだけ 7 緑 ねぎ 5 緑 ( しょうゆ(淡) 3 しお 0.4 ) ( かつおだし 1.2 )</p> <p>663</p>		<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 とりにくのてりやき とりにく 1きれ 赤 ( にんにく 0.5 おろししょうが 0.5 ) ( さけ 2 しょうゆ(濃) 0.8 ) ( しょうゆ(濃) 3 さとう 3 ) ( みりん 1 でんぶん 0.5 )</p> <p><b>はりはりづけ</b> せんざりだいこん 3 緑 きゅうり 20 緑 ( しょうゆ(淡) 2 す 2.8 ) ( さとう 2 )</p> <p><b>ぐだくさんスープ</b> ぎゅうミンチ 15 赤 あさり 10 赤 はくさい 15 緑 ほうれんそう 10 緑 たまねぎ 20 緑 だいこん 20 緑 にんじん 5 緑 きのごミックス 8 緑 ( コンソメ 1.2 おろししょうが 0.5 ) ( しょうゆ(淡) 1.2 こしょう 0.02 ) ( しお 0.1 でんぶん 0.6 )</p> <p>666</p>		<p><b>メロンパン</b> 黄 牛乳 赤 小学校:橋本・城山・隅田・あやの台・忍野・境原・三石</p> <p><b>パン</b> その他の学校 いちごジャム 1ふくろ 黄</p> <p><b>ポークビーンズ</b> だいがい 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 セロリ 5 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 0.2 さとう 0.4 ) ( こしょう 0.02 あぶり 0.5 )</p> <p><b>マカロニサラダ</b> マカロニ 4 黄 ハム 5 赤 キャベツ 20 緑 きゅうり 8 緑 ( マヨネーズ 6 さとう 0.3 ) ( しお 0.1 )</p> <p>705</p>		<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>ぶたにくのみそだれ</b> ぶたにく 60 赤 でんぶん 1.5 ) ( しお 0.2 さけ ) ( はちょうみそ 5 さとう 2.5 ) ( みりん 3 )</p> <p><b>そくせきづけ</b> はくさい 30 緑 みずな 10 緑 きんときになんじん 5 緑 ( しょうゆ(淡) 1.7 す 1 ) ( さとう 0.1 いちみつがらし 0.01 )</p> <p><b>かきたまじる</b> 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 ( しょうゆ(淡) 3 しお 0.4 ) ( でんぶん 0.8 かつおだし 1.2 )</p> <p>657</p>		<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>とうふとえびのチゲ</b> えび 15 赤 あさり 15 赤 いか 15 赤 ぶたにく 5 赤 とうふ 30 赤 ねぎ 5 緑 だいこん 40 緑 にら 5 緑 ごま 1 黄 こんにゃく 20 黄 ( みそ 7 コチュジャン 1 ) ( みりん 1.2 トウバンジャン 0.2 ) さけ 1.5 ちゅうがスープ 1 ) こしょう 0.02 ごまあぶり 1 )</p> <p><b>おかかあえ</b> キャベツ 25 緑 こまつな 20 緑 もやし 10 緑 かつおぶし 0.8 赤 ( しょうゆ(濃) 1.8 さとう 0.8 )</p> <p><b>かたぬきチーズ</b> 1こ 赤</p> <p>604</p>	
14		15		16		17		18 小学校卒業式	
<p><b>ツナとたまごのそぼろごはん</b> 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ツナ 30 赤 ( しょうゆ(淡) 3 さとう 3 ) ( さけ 1 しょうが 0.5 ) いらたまご 30 赤 さやいんげん 4 緑</p> <p><b>だいこんとわかめのすのもの</b> わかめ 0.5 赤 だいこん 20 緑 ちくわ 5 赤 ( しょうゆ(淡) 0.5 す 2.7 ) ( さとう 1.2 しお 0.2 )</p> <p><b>みそしる</b> みずな 10 緑 とうふ 25 赤 あさり 10 赤 こんにゃく 10 黄 ねぎ 5 緑 きんときになんじん 5 緑 ( みそ 11 かつおだし 1.2 )</p> <p>650</p>		<p><b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>カレーうどん</b> うどん 60 黄 ぎゅうにく 15 赤 かまぼこ 5 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 ねぎ 5 緑 あぶりあげ 5 赤 おろししょうが 0.5 緑 ( カレーウ 9 しょうゆ(濃) 0.3 ) ( カレーこ 0.1 かつおだし 1 ) ( しお 0.1 みりん 1 ) ( コンソメ 0.5 )</p> <p><b>なのはなとブロッコリーのサラダ</b> なばな 20 緑 ブロッコリー 10 緑 はくさい 20 緑 ( ゆずドレッシング 4 )</p> <p><b>りんご</b> 1/4こ 緑</p> <p>671</p>		<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>やきざかな</b> ししゃも 2び 赤</p> <p><b>かわりあえ</b> 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 )</p> <p><b>ぶたじる</b> ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 さつまいも 20 黄 だいこん 20 緑 あぶりあげ 5 赤 えのきだけ 7 緑 ねぎ 5 緑 はたごんぼ 5 緑 ( みそ 11 かつおだし 1.2 )</p> <p>621</p>		<p><b>こくとうパン</b> 黄 牛乳 赤 <b>ほねくのいそべあげ</b> ほねく 1まい 赤 てんぷらこ 8 黄 あおりのり 0.3 赤</p> <p><b>やさいサラダ</b> キャベツ 20 緑 もやし 20 緑 こまつな 10 緑 ( わふうごまドレッシング 4 )</p> <p><b>コーンポタージュスープ</b> ベーコン 5 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 コーン 15 緑 コーンクリーム 10 緑 パセリ 0.5 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 ( ポタージュのもと 9 コンソメ 0.5 ) ( しお 0.2 こしょう 0.02 )</p> <p>708</p>		<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>とふのこいりすきやきに</b> ぎゅうにく 20 赤 やきとうふ 20 赤 いとこんやく 20 黄 たまねぎ 55 緑 はくさい 60 緑 ねぎ 5 緑 にんじん 5 緑 しいたけ 1 緑 ごぼう 10 緑 ぶり 3 黄 とふのこ 8 赤 ( しょうゆ(濃) 6.5 さとう 3.5 ) さけ 1 )</p> <p><b>いそかあえ</b> キャベツ 30 緑 ほうれんそう 10 緑 ちくわ 5 赤 きざみどり 0.5 赤 ( しょうゆ(濃) 2 みりん 2 )</p> <p><b>まめつぶころころ</b> 1ふくろ 赤</p> <p>610</p>	
21		22		23		<div data-bbox="1365 1810 1890 1899" style="text-align: center;"> <p>今月のよてい</p> </div> <p>す だしょうがっこう ねんせい 3月2日(水)…隅田小学校6年生のみなさんは “ミニバイキング給食”です。</p> <p>3月7日(月)…げんきっ子こんだて 今月のテーマは「お祝いの日献立」です。</p> <p>ちゅうがっこうそつぎょうしき 3月8日(火)…中学校卒業式</p> <p>しょうがっこうそつぎょうしき 3月18日(金)…小学校卒業式</p> 			
<p>振り替休日</p> 		<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>さばのしょうがに</b> 1きれ 赤</p> <p><b>ごまあえ</b> はくさい 30 緑 ほうれんそう 10 緑 もやし 15 緑 ごま 1.8 黄 ( しょうゆ(濃) 2 さとう 0.8 )</p> <p><b>みそけんちんじる</b> とうふ 20 赤 さといも 15 黄 こんにゃく 10 黄 きんときになんじん 5 緑 だいこん 20 緑 ごぼう 5 緑 ねぎ 5 緑 ( みそ 11 かつおだし 1.2 )</p> <p>641</p>		<p><b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>スパゲティナポリタン</b> スパゲティ 50 黄 ハム 10 赤 たまねぎ 50 緑 にんじん 10 緑 黄ピーマン 5 緑 ピーマン 5 緑 マッシュルーム 5 緑 キャベツ 15 緑 ( ケチャップ 20 こしょう 0.02 ) ( しょうゆ(淡) 0.2 あぶり 0.5 ) ( しお 0.1 ソース 1 )</p> <p><b>ブロッコリーとコーンのサラダ</b> ブロッコリー 20 緑 コーン 20 緑 ( さとう 0.6 しょうゆ(濃) 1 ) ( しお 0.2 )</p> <p><b>オレンジ</b> 1/4こ 緑</p> <p>720</p>					

### 給食のレシピ紹介

《材料》 《4人分》

米	1.5合
もち米	0.5合
あずき(水煮)	60g
塩	小さじ1/2

あずきと煮汁は分けておく

※黒米(古代米)を入れるときれいな赤色に仕上がります。

### 《作り方》 ~ 赤飯 ~

- ① 米ともち米は洗い、ざるにあげておく。
- ② 炊飯器に①とあずきの煮汁と不足分の水を入れる。  
(しばらく漬けておくとも色が付きます。)
- ③ あずきと塩を入れ炊飯する。
- ④ 炊き上がったら10~15分蒸らし、あずきがつぶれないよう注意し、混ぜればできあがり。



### 三色栄養

<b>黄</b> 熱や力のもとになる食品 (こく類・いも・あぶり・さとう)	<b>赤</b> からだをつくる食品 (肉・乳・卵・魚・豆・海そう)	<b>緑</b> 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。

# 1年間の給食をふり返り、反省をしましょう。



<p><b>1</b> 給食の前に、 せつけんで きれいに 手を洗った。</p>	<p><b>2</b> 毎日、清潔なハンカチ (またはタオル) を持っ てきた。</p>	<p><b>3</b> 給食当番の仕事に協力できた。</p>	<p><b>4</b> 配膳後は、 自分の席で 静かに待つ ことが できた。</p>
<p><b>5</b> よくかんで味わって食べる ことができた。</p>	<p><b>6</b> 心をこめて 「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつが できた。</p>	<p><b>7</b> おはしを正しい持ち方で、 上手に使うことが できた。</p>	<p><b>8</b> 食事にふさわしい話をしながら、 楽しく 食べる ことが できた。</p>
<p><b>9</b> 好き嫌いなく食べることが できた。また は苦手な食べ 物にもチャレ ンジした。</p>	<p><b>10</b> 給食の決まりを 守って、後片付 けをきちんと できた。</p>	<p>この1年間をふり返ってみて、いつもできていたことに○を、大体できていたことに△を、できなかったことに×をつけて、来年度の目標を考えましょう。</p> <p>来年度の目標</p>	

## アンコール献立リクエスト発表

11月・12月に募集したアンコール献立の各校からのリクエスト結果です。1月～3月の献立でできるだけ取り入れました。リクエストと一緒に熱いメッセージもいただきましたので、一部をのせています。一人一人のリクエストでは、「ほねくの磯辺揚げ」や「チキンチキンごぼう」、「どろぼうなす」などいろいろなアンコールがありました。のせきれなかったメッセージも給食センターのみんなをととても喜ばせてくれました。1年間ありがとうございました！

	城山小学校	三石小学校	境原小学校	恋野小学校	紀見小学校	橋本小学校	あやの台小学校	柱本小学校	岡田小学校	高野口小学校	応真小学校
主食	1	メロンパン	カレーライス	メロンパン	メロンパン	メロンパン	カレーライス	メロンパン	メロンパン	カレーライス	メロンパン
	2	カレーライス	ホットドッグ	わかめご飯	手巻き寿司	豚キムチ丼	メロンパン	手巻き寿司	手巻き寿司	手巻き寿司	ゆかりごはん わかめごはん
	3	手巻き寿司	手巻き寿司	そばろご飯	ビビンバ	わかめご飯	手巻き寿司	ひつまぶし	柿の葉寿司	キーマカレー・ナン わかめごはん	手巻き寿司
おかず	1	からあげ	和風きのこハンバーグ	ハンバーグ	酢の物	からあげ	ハンバーグ	鶏肉のバリバリ焼き	からあげ	からあげ	からあげ
	2	ハンバーグ	豚キムチ	鶏肉のバリバリ焼き	じゃが豚キムチ	鶏肉のバリバリ焼き	からあげ	からあげ	豚キムチ	グラタン	ハンバーグ
	3	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のバリバリ焼き	かやくうどん	鶏肉のレモンソース	ハンバーグ	鶏肉のスパイシー焼き	まぐろの竜田揚げ	鶏のバリバリ焼き	豚キムチ	エビフライ
デザート	1	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース
	2	マンゴープリン	マンゴープリン	蜜おさつ	みかん	ヨーグルト	りんご	いもタルト	ヨーグルト	シークワーサーゼリー	ヨーグルト
	3	おいものタルト	みかんゼリー	ヨーグルト	りんご	さつまいものタルト	ゼリー	ゼリー	プリン	りんご	アセロラゼリー
主食	1	メロンパン	手巻き寿司	メロンパン	メロンパン	メロンパン	ビビンバ	メロンパン	メロンパン	メロンパン	メロンパン
	2	手巻き寿司	メロンパン	ひつまぶし まぜご飯	カレーライス	わかめご飯	カレーライス	わかめごはん	黒糖パン	ひつまぶし	黒糖パン
	3	みそラーメン	カレーライス	わかめごはん	わかめごはん	カレーライス	メロンパン	うどん	わかめごはん、ビビンバ	ビビンバ	うどん
おかず	1	からあげ	鶏肉のバリバリ焼き	からあげ	さんまのかば焼き	からあげ	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のバリバリ焼き	ハンバーグ	鶏肉のバリバリ焼き
	2	カレーライス	ハンバーグ	ラーメン	くじらのかわり揚げ	鶏肉のバリバリ焼き	ハンバーグ	からあげ	からあげ	からあげ	ハンバーグ
	3	ミンチカツ	からあげ	ハンバーグ	からあげ	ハンバーグ	からあげ	豚キムチ	ハンバーグ	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のレモンソース
デザート	1	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース
	2	りんごシャーベット	ガトーショコラ	りんごシャーベット	りんご	アセロラゼリー	ナタデココ入り ヨーグルト	みかんゼリー	さつまいものタルト	ヨーグルト	紫芋のタルト
	3	ガトーショコラ	りんごのシャーベット	フルーツヨーグルト	犬学いも	ヨーグルト和え	ゼリー	ヨーグルト	りんご	プリン	フルーツヨーグルト

ごはん いちばん  
ご飯が一番！

メロンパンの甘いところが好き！

酸っぱい味付けのおかずが好きです！

カレーをもっと辛くしてください！

フルーツが好きなので  
もう一度食べたいです♥

給食で毎日元気をもらっています。作るのは大変だと思いますが、  
これからもおいしい給食を作ってくださいね！！

**アンコール&メッセージ**

手巻き寿司は絶対出してください！