

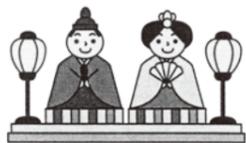
## 今月のよてい

3月6日…今月のテーマは

「お祝いの日の献立」です。

3月7日…中学校卒業式

3月17日…小学校卒業式



水 1	木 2	金 3		
<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>にくじゃがに</b> ぶたにく 25 赤 じゃがいも 60 黄 たまねぎ 65 緑 にんじん 20 緑 いとこんにゃく&lt;20 黄 さやいんげん 5 緑 ( さとう 3 みりん 1.5 ) しょうゆ(濃)6.5</p> <p><b>かわりおひたし</b> ほうれんそう 15 緑 ひじき 1.2 赤 にんじん 5 緑 キャベツ 35 緑 ( しょうゆ(濃)2.2 )</p> <p><b>ひなあられ</b> 1ふくら 黄</p> <p>649</p>	<p><b>メロンパン</b> 黄 牛乳 赤 中学校</p> <p><b>パン</b> 小学校 いちごジャム 1ふくら 黄</p> <p><b>とりにくのパリパリやき</b> とりにく 1きれ 赤 ( にんにく 1 しお 0.2 ) こしょう 0.03</p> <p><b>ちゅうかスープ</b> ぶたにく 10 赤 はくさい 20 緑 にんじん 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 たけのこ 8 緑 しいたけ 0.5 緑 ( ちゅうかスープ1.5 しょうゆ(淡)1 ) さけ 1 しお 0.1 こしょう 0.02</p> <p>663</p>	<p><b>カレーライス</b> 黄 牛乳 赤</p> <p>むぎごはん 15 赤 じゃがいも 50 黄 ぎゅうにく 15 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 60 緑 きのごミックス 8 緑 さやいんげん 10 緑 ( カレールウ 13 ソース 1.5 ) ケチャップ 2 カレー 0.2 コンソメ 0.5 しお 0.1 にんにく 0.7 しょうが 0.5 あぶら 0.5</p> <p><b>だいこんチキンサラダ</b> だいこん 30 緑 サラダチキン 5 赤 いりたまご 15 緑 ちんげんさい 15 緑 ( マヨネーズ 4 しょうゆ(淡) 1 )</p> <p>697</p>		
月 6	火 7	水 8	木 9	金 10
<p><b>げんきっ子こんだて</b></p> <p><b>くろまいりせきはん</b> 牛乳 赤 ごはん 黄 くろまい 4 黄 あずき 12 赤 ( しお 0.2 )</p> <p><b>エビフライ</b> 2び 赤 タルタルソース 1ふくら</p> <p><b>紅白もちいりやさいじる</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 はくさい 20 緑 だいこん 5 赤 えのきたけ 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>702</p>	<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>とふのこいりひね鶏すきやきに</b> ひねどり 20 赤 やきとうふ 20 赤 いとこんにゃく&lt;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 とぼう 10 緑 ぶ 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>ごまあえ</b> ほうれんそう 20 緑 ごま 1.8 黄 もやし 25 緑 ( しょうゆ(濃)1.8 さとう 0.8 )</p> <p><b>ヨーグルト</b> 1こ 赤</p> <p>705</p>	<p><b>メロンパン</b> 黄 牛乳 赤 小学校</p> <p><b>パン</b> 中学校 いちごジャム 1ふくら 黄</p> <p><b>やさしいため</b> ぶたにく 20 赤 にんじん 15 緑 キャベツ 60 緑 たまねぎ 40 緑 もやし 40 緑 にら 3 緑 ( オイルソース 2.5 さけ 1.2 ) しょうゆ(濃)1.5 あぶら 0.6 しお 0.5 こしょう 0.02</p> <p><b>じゃこいりフライビーンズ</b> だいが 30 赤 でんぶん 2 赤 じゃこ 3 赤 ( しょうゆ(濃)2 さとう 2 ) みりん 0.6</p> <p>616</p>	<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>とりにくのからあげ</b> とりにく 60 赤 でんぶん 4 赤 ( にんにく 0.5 しょうゆ(濃) 4 ) さけ 2</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(うがらし)0.01</p> <p><b>コンソメスープ</b> とうふ 20 赤 ちくわ 5 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 ( コンソメ 1.5 しょうゆ(淡)1 ) こしょう 0.02 しお 0.1</p> <p>648</p>	<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>さわらのしおやき</b> さわら 1きれ 赤 ( しお )</p> <p><b>さんしょくあえ</b> ほうれんそう 10 緑 もやし 25 緑 いりたまご 10 赤 にんじん 5 緑 ( しょうゆ(淡)1.8 さとう 0.5 )</p> <p><b>けんちんじる</b> とうふ 25 赤 だいこん 20 緑 さといも 15 黄 にんじん 5 緑 とぼう 5 緑 いとこんにゃく 5 黄 ねぎ 5 緑 ( しょうゆ(淡)4 みりん 0.5 ) しお 0.1 あぶら 0.5 でんぶん 2 かつおだし 1.2</p> <p>616</p>
土 13	日 14	月 15	火 16	水 17
<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 いりたまご 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> あさり 10 赤 たまねぎ 20 緑 えのきたけ 5 緑 にんじん 5 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 ( みそ 11 かつおだし 1.2 )</p> <p>640</p>	<p><b>こくとうパン</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><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 あぶらあげ 5 赤 おろししょうが0.5 緑 ( カレールウ 9 しょうゆ(濃)0.3 ) カレー 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> なはな 5 緑 ブロッコリー 5 緑 はくさい 30 緑 ( あおじそドレッシング 3 )</p> <p><b>国産りんごゼリー</b> 1こ 緑</p> <p>726</p>	<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>ぶたにくのみそだれ</b> ぶたにく 60 赤 でんぶん 1.5 赤 ( しお 0.2 さけ 2.5 ) はちまみみそ5 さとう 2 みりん 3</p> <p><b>はりはりづけ</b> せんぎりだいこん3 緑 きゅうり 20 緑 ( しょうゆ(淡)2 す 2.8 ) さとう 2</p> <p><b>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 えのきたけ 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>702</p>	<p><b>パン</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>コロケ</b> 1こ 赤黄</p> <p><b>ボイルキャベツ</b> キャベツ 35 緑</p> <p><b>ソースこぶくろ</b> 1ふくら</p> <p><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 ぎゅうにく 20 赤 ブロッコリー 10 緑 なまクリーム 3 赤 ( コンソメ 1 ベジマメルソース9 ) しお 0.1 こしょう 0.02</p> <p>730</p>	<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>とふのこいりひね鶏すきやきに</b> ひねどり 20 赤 やきとうふ 20 赤 いとこんにゃく&lt;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 とぼう 10 緑 ぶ 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>ごまあえ</b> ほうれんそう 20 緑 ごま 1.8 黄 もやし 25 緑 ( しょうゆ(濃)1.8 さとう 0.8 )</p> <p><b>ヨーグルト</b> 1こ 赤</p> <p>705</p>
木 20	金 21	土 22	日 23	<p>はしもとし <b>橋本市でとれた今月のやさい</b> にんじん、金時人参、みずな、だいこん、ほうれん草、ねぎ、はくさいをとり入れる予定です。</p>

## 給食のレシピ紹介

《材料》 4人分

- さけ切り身(生) 4切れ
- 下塩 1つまみ
- 味酒 大さじ1/2
- 玉ねぎ 1/4こ
- 金山寺味噌 大さじ2
- 濃口しょうゆ 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ2強



## ～鮭の金山寺味噌マヨネーズ焼き～

《作り方》

- さけの切り身に塩と酒で下味をつける。
- 玉ねぎはみじん切りにし、調味料と混ぜ、ソースを作る。
- 鮭に②をからませ天板に並べて、180℃に予熱したオーブンに入れ13分間焼く。

※オーブンによって加熱温度や時間は変わります。

金山寺味噌とマヨネーズの組み合わせがおいしい一品です。

## 卒業おめでとう!



**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。

# 食生活と健康 チェック!

この1年間を振り返って  
みて、できていたことに  
○をつけましょう。



<p>あさね まいにち 朝食は毎日 食べている</p>	<p>しょくじ す きら 食事は好き嫌いを しないで残さず 食べている</p>	<p>おやつは時間と量 を決めて、食べ過ぎ ないようにしている</p>
<p>かむことを意識し、 よくかんで食べて いる</p>	<p>1日3食、決まった 時間に食べている</p>	<p>食事の前に必ず 手を洗っている</p>
<p>はやね はやお 早寝・早起きをし、 睡眠を十分にとっ ている</p>	<p>運動をしたり、 体を動かして 遊んだりして いる</p>	<p>食事の後は歯を 磨いている</p>

心と体の健康のためには、栄養バランスの良い食事と、規則正しい生活習慣が基本です。できなかったところは、意識して取り組むようにしましょう。

## 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。1～3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、「ちくわの照り煮」「春雨サラダ」「鮭の金山寺味噌焼き」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	隅田小学校	橋本小学校	あやの谷小学校	柱本小学校	紀見小学校	高野口小学校
主食	1. メロンパン	ラーメン	メロンパン	メロンパン	カレー	メロンパン	メロンパン	わかめご飯	わかめご飯	わかめご飯
	2. わかめご飯	わかめご飯	カレー	手巻き寿司	わかめご飯	わかめご飯	わかめご飯	メロンパン	メロンパン	手巻き寿司
	3. カレー、ナン	カレー	わかめご飯	カレー	柿の葉ずし	ビビンバ	ひつまぶし	ビビンバ	手巻き寿司	メロンパン
おかず	1. ハンバーグ	鶏肉のバリバリ焼き	からあげ	ハンバーグ	ハンバーグ	からあげ	鶏肉のバリバリ焼き	ラーメン	からあげ	カレーライス
	2. からあげ	ハンバーグ	じゃが豚キムチ	じゃが豚キムチ	からあげ	豚キムチ	鶏肉のスパイシー焼き	冷やしうどん	鶏肉のバリバリ焼き	からあげ
	3. 納豆	とうもろこし	どろぼうなす、コンスープ	焼きそば、酢の物	グラタン	ハンバーグ	エビフライ	鶏肉のバリバリ焼き	ハンバーグ	ラーメン
デザート	1. お米のムース	お米のムース	お米のムース	お米のムース	お米のムース	お米のムース	お米のムース	お米のムース	お米のムース	お米のムース
	2. りんごシャーベット	りんごシャーベット	みかん	みかん	りんごシャーベット	みかん	りんごシャーベット	芋と菓のタルト	ヨーグルト	フルーツヨーグルト
	3. マンゴープリン	ワインゼリー	りんご	フルーツヨーグルト、りんご	シークワーサーゼリー	りんご	さつまいもタルト	みかん	みかん	ミニたい焼き
	応真小学校	西部小学校	学文路小学校	清水小学校	信太小学校	高野口中学校	紀見東中学校	隅田中学校	紀見北中学校	
主食	1. 手巻き寿司	手巻き寿司	カレーライス	手巻き寿司	メロンパン	メロンパン	メロンパン	メロンパン	メロンパン	
	2. メロンパン	メロンパン	わかめご飯	メロンパン	ひつまぶし風まぜごはん	わかめご飯	わかめご飯	ビビンバ	梅ご飯	
	3. わかめご飯	ひつまぶし風混ぜご飯	メロンパン	柿の葉ずし	わかめご飯	カレーライス	そぼろご飯	わかめご飯	鶏そぼろご飯	
おかず	1. 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	からあげ	じゃが豚キムチ	豚キムチ	豚キムチ	鶏肉のバリバリ焼き	ラーメン	
	2. からあげ	からあげ	からあげ	ラーメン	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のバリバリ揚げ	鶏肉のスパイシー焼き	寒天サラダ(しそドレ)	
	3. ラーメン	鶏肉のスパイシー焼き	肉うどん	肉うどん	ワンタンスープ	ちくわの照り煮	からあげ	豚キムチ	さんまの蒲焼き	
デザート	1. お米のムース	フルーツヨーグルト	お米のムース	お米のムース	お米のムース	お米のムース	お米のムース	さつまいもと菓の米粉タルト	お米のムース	
	2. ヨーグルト	バナナアイス	ヨーグルト	バナナヨーグルト	みかん	アセロラゼリー	さつまいもタルト	お米のムース	パンナコッタ	
	3. みかん	フルーツ白玉	みかん	ゼリー	バナナヨーグルト	ヨーグルト	フルーツヨーグルト	みかん	ミルク	

### アンコール&メッセージ

ビビンバ多めで! 絶対実現  
よろしくお願いします。

お米のムースは、秋の遠足で食べられ  
なかつたので、食べたいです。

いつもおいしい給食を  
ありがとうございます!

肉のある日にご飯が食べたいです。

柿やみかんに種が入っていたとき、家に持って帰って  
植えました。芽が出てきてびっくりです。育てています。

これからもおいしい給食楽しみにしています!!

食べたら元気が出ます。栄養たっぷり  
りていつもおいしく食べています。  
給食の時間がいつも楽しみです!

わかめごはん食べたいです♡