

今月のよてい

3月2日(木)…学文路小学校6年生のみなさんに
よる「ミニバイキング給食」です。

3月3日(金)…げんきっ子こんだて
今月のテーマは
『お祝いの日の献立』です。

※今月も引き続きアンコール献立を実施しています。

水 1	木 2 学文路小バイキング	金 3		
ぶたキムチどん 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぶたにく 40 赤 (さけ 1.5) にんにく 1.5 緑 しょうが 1 緑 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 にら 2.4 緑 (ごまあぶら 0.5 みりん 1) (さとう 2 しょうゆ(濃) 6)	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのチリソースがけ とりにく 60 赤 (しお 0.2 さけ 1.5) (チリソース 3 ケチャップ 2) (さとう 1)	げんきっ子こんだて 赤飯 黄 牛乳 赤 もちごめ 5 緑 こめ あずき 20 赤 (しお 0.7)		
だいこんのゆかりあえ だいこん 35 緑 みずな 5 緑 ゆかり 0.5 緑	ボイルやさしい キャベツ 20 緑 ブロッコリー 15 緑 コーン 5 緑 (わふうごまドレッシング 4.5)	おひたし ごまつな 5 緑 はくさい 30 緑 かつおぶし 0.5 赤 (さとう 0.8 しょうゆ(濃) 2.2)		
バナラヨーグルト 1 赤	きのこスープ ぶたにく 10 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 マッシュルーム 5 緑 しめじ 8 緑 えのきたけ 5 緑 (コンソメ 1.8 しょうゆ(淡) 1.4) (しお 0.1 こしょう 0.02)	紅白もちいりすましじる もち 25 黄 とうふ 20 赤 にんじん 8 緑 かまぼこ 5 赤 えのきたけ 7 緑 ねぎ 5 緑 (しょうゆ(淡) 3 しお 0.7) (かつおだし 1.5)		
618	611	725		
月 6	火 7 中学校卒業式	水 8	木 9	金 10
ごはん 黄 牛乳 赤 ちくわのてりに ちくわ 2きれ 赤 でんぶん (しょうゆ(濃)2.5 さとう 2) (みりん 0.3)	ビビンバ 黄 牛乳 赤 ごはん 黄 ぎゅうミンチ 20 赤 ぶたミンチ 25 赤 ぜんまい 5 緑 (にんにく 0.5 しょうが 0.5) (しょうゆ(濃)3.8 さとう 2.1) にんじん 10 緑 もやし 30 緑 ほうれんそう 20 緑 ごま 2 黄 (しょうゆ(濃)3.4 さとう 1.9) (ごまあぶら 0.8 トウバンジャン0.15)	パン 黄 牛乳 赤 ハンバーグのバーベキューソース ハンバーグ 1こ 赤 (しょうゆ(濃)2 さとう 1) (みりん 0.5 りんごピューレ 2)	ごはん 黄 牛乳 赤 さけのきんざんじみそマヨネーズやき さけ 1きれ 赤 (しお 0.1 さけ 2) (きんざんじみそ10 たまねぎ 10) (しょうゆ(濃)1.5 マヨネーズ 8)	チキンカレー 牛乳 赤 むぎごはん 黄 とりにく 35 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 65 緑 にんじん 15 緑 マッシュルーム 5 緑 グリンピース 5 緑 (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)
705	631	634	701	712
13	14	15	16	17 小学校卒業式
げんりょう 牛乳 赤 いりこなめし 黄 にくうどん うどん 60 黄 ぎゅうにく 20 赤 かまぼこ 6 赤 あぶらあげ 5 赤 わかめ 0.5 赤 ねぎ 5 緑 (しょうゆ(淡)9 みりん 1.5) (だしこんぶ 0.5 かつおだし 1.5)	きりめいりパン 黄 牛乳 赤 ボイルソーセージ 1 ほん 赤 ケチャップこびくろ 1 ぶくろ	てまきずし 牛乳 赤 すしめし 黄 ツナ 20 赤 たまねぎ 5 緑 (マヨネーズ 6 さとう 0.3) (しお 0.05)	パン 黄 牛乳 赤 フライドチキン とりにく 60 赤 でんぶん (しお 0.15 しろワイン 1.5) (しょうゆ(濃)2 カレーこ 0.08) (ガーリックパウダー0.2)	ビビンバ 牛乳 赤 ごはん 黄 ぎゅうミンチ 20 赤 ぶたミンチ 25 赤 ぜんまい 5 緑 (にんにく 0.5 しょうが 0.5) (しょうゆ(濃)3.8 さとう 2.1) にんじん 10 緑 もやし 30 緑 ほうれんそう 20 緑 ごま 2 黄 (しょうゆ(濃)3.4 さとう 1.9) (ごまあぶら 0.8 トウバンジャン0.15)
674	687	718	671	631
20	21	22	23	はしもとし 橋本市でとれた 今月のやさしい だいこん・にんじん はくさい・ねぎ 金時にんじん ほうれん草・みずなを 取り入れる よてい 予定です。
しゅんぶん ひ 春分の日 	ごはん 黄 牛乳 赤 ぎゅうにくとごぼうのあまからに せんぎりだいこん6 緑 ぎゅうにく 20 赤 にんじん 10 緑 にら 13 緑 こんにゃく 10 黄 しいたけ 1 緑 れんこん 6 緑 ごぼう 10 緑 ごま 3 黄 あぶらあげ 5 赤 (しょうゆ(濃)6 しょうが 0.5) (さけ 2 さとう 4) (みりん 2)	パン 黄 牛乳 赤 クリームシチュー とりにく 20 赤 にんじん 15 緑 じゃがいも 40 黄 チンゲンサイ 5 緑 たまねぎ 40 緑 マッシュルーム 5 緑 スkimミルク 2 赤 ぎゅうにゅう 20 赤 (コンソメ 0.5 しお 0.1) (こしょう 0.02 クレ-ムチ-1 9)	ごはん 黄 牛乳 赤 いわしのうめに 1きれ 赤 はくさいのこんぶあえ はくさい 40 緑 みずな 10 緑 しおこんぶ 2 赤	
618	624	711	711	

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》

- ① さけの切り身に塩と酒で下味をつける。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、調味料と混ぜ、ソースを作る。
- ③ 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
〇をつけましょう。



<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>いちにち しょく き 1日3食、決まった 時間に食べている</p>	<p>しょくじ まえ かならず 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、 すいみん じゅうぶん 睡眠を十分にとっ ている</p>	<p>うんどう 運動をしたり、 からだ うご 体を動かして あそ 遊んだりして いる</p>	<p>しょくじ あと は 食事の後は歯を みが 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	バニラアイス	ヨーグルト	バニラヨーグルト	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	バニラヨーグルト	ヨーグルト	フルーツヨーグルト	みかん	ミルクメイク	

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♡