

平成 29 年 5 月

予定献立表

橋本学校給食センター

TEL 37-2338

FAX 37-5413

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
ごはん 黄 牛乳 赤 あじのしおやき あじ 1きれ 赤 (しお 0.3) ひじきとえだまめのおかかあえ キャベツ 20 緑 えだまめ 10 緑 ひじき 1.2 赤 かつおぶし 0.8 赤 あかたまねぎ 5 緑 (しょうゆ(濃)2.2 さとう 0.8) けんちんじる こんにゃく 10 黄 さといも 15 黄 ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 5 緑 とうふ 25 赤 あぶらあげ 5 赤 (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) 605	よもぎパン 黄 牛乳 赤 クラムチャウダー あさり 20 赤 ぎゅうミンチ 5 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 マッシュルーム 7 緑 だいず 10 赤 ぎゅうにゅう 20 赤 パセリ 0.5 緑 なまクリーム 3 赤 (コンソメ 0.5 ポタージュのもと7) (しお 0.1 こしょう 0.03) ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー 15 緑 コーン 15 緑 もやし 15 緑 (しょうゆ(淡)2 す 0.9) (あぶら 0.8 さとう 0.3) 656	けん ぼう き ねん ひ 憲法記念日 	ひ みどりの日 	ひ こどもの日 
8	9	10	11	12
わかめごはん 黄 牛乳 赤 こうやどうふのたまごとじ こうやどうふ 7 赤 えび 15 赤 さやいんげん 7 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 たまご 25 赤 たけのこ 10 緑 (しょうゆ(淡)4 さとう 2) (しお 0.2 さけ 1.5) かつおだし 0.8 じゃこサラダ だいこん 30 緑 きゅうり 15 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) プチたいやき 1こ 赤黄 638	ぎゅうどん 黄 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうにく 25 赤 ぶたにく 25 赤 いとこんにゃく 25 黄 たまねぎ 60 緑 にんじん 10 緑 しいたけ 0.5 緑 ねぎ 7 緑 (しょうゆ(濃)6 さとう 3.4) (みりん 1 かつおだし 0.2) (さけ 1) すのもの わかめ 0.5 赤 きゅうり 20 緑 ちくわ 5 赤 (す 3 しお 0.2) (さとう 1.8 しょうゆ(淡)0.5) ふくじんづけ 10 緑 616	パン 黄 牛乳 赤 わふうハンバーグきのこソース ハンバーグ 1こ 赤 きのこミックス 5 緑 (しょうゆ(濃)2.25 さとう 1.5) (す 0.4 かつおだし 0.1) (でんぶん 0.4) やさいサラダ キャベツ 20 緑 だいこん 20 緑 きゅうり 10 緑 (わふうごまドレッシング 4) じゃがもちスープ じゃがもち 30 黄 こまつな 8 緑 たまねぎ 15 緑 スッキーニ 5 緑 ちくわ 5 赤 (コンソメ 1.4 しょうゆ(淡)1) (こしょう 0.02 しお 0.1) 715	ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたにくのかりんあげ ぶたにく 60 赤 でんぶん 1.5 (しお 0.2 さけ 3) (しょうが 1.5 しょうゆ(淡)3) (しょうゆ(濃)2.5 さとう 4) きゅうりのこんぶあえ きゅうり 30 緑 しおこんぶ 1 赤 あいしょうじる じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 緑 えのきたけ 5 緑 にんじん 5 緑 ベーコン 5 赤 さやいんげん 5 緑 ぎゅうにゅう 15 赤 (みそ 7 かつおだし 1) (こしょう 0.02) 659	ごはん 黄 牛乳 赤 いわしのうめに 1きれ 赤 ごまあえ もやし 10 緑 ほうれんそう 10 緑 はくさい 40 緑 ごま 1.8 (しょうゆ(濃)2 さとう 1) あさりのみそしる とうふ 20 赤 こんにゃく 10 黄 しいたけ 0.6 緑 だいこん 20 緑 あさり 15 赤 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 630
15	16	17	18	19
げんりょう 黄緑 牛乳 赤 たけのこごはん ほねくのいそべあげ ほねく 1まい 赤 てんぷらこ 8 黄 あおのり 0.3 赤 かやくうどん うどん 60 黄 とりにく 10 赤 たまご 20 赤 かまぼこ 5 赤 あぶらあげ 5 赤 しいたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 ほうれんそう 10 緑 ねぎ 5 緑 (みりん 1.5 しお 0.1) (しょうゆ(淡)4.5 かつおだし 1.2) (でんぶん 1.5) 698	クルミパン 黄 牛乳 赤 ビーフシチュー ぎゅうにく 20 赤 なす 10 緑 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 45 緑 マッシュルーム 8 緑 にんじん 15 緑 グリーンピース 3 緑 ひよこまめ 10 赤 (にんにく 0.5 ピーフシチューール9) (ソース 1 おろししょうが0.5) (りんごピューレ5 ケチャップ 7) (しお 0.15 コンソメ 0.5) (こしょう 0.03) かいそうサラダ かいそうミックス1 赤 きゅうり 20 緑 コーン 10 緑 (ねぎごまドレッシング 5) キャンディチーズ 小1こ 赤 中2こ 赤 713	げんぎっ子こんだて ごはん 黄 牛乳 赤 あつあげとたけのこのちゅうかいため ぶたにく 20 赤 あつあげ 60 赤 しいたけ 1 緑 たけのこ 30 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 もやし 30 緑 にら 5 緑 しろねぎ 5 緑 (おろししょうが1 ちゅうかスープ1.5) (さとう 2 しょうゆ(濃)3) (イスターソース 1 ごまあぶら 1) (でんぶん 2) チキンチキンごぼう ひねどり 15 赤 とりにく 15 赤 ごぼう 10 緑 でんぶん 2 (しょうゆ(濃)2 さとう 2) ミニトマト 2こ 緑 726	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのパリパリやき とりにく 1きれ 赤 (にんにく 1 しお 0.2) (こしょう 0.03) たまねぎサラダ あかたまねぎ 20 緑 きゅうり 10 緑 キャベツ 20 緑 いかんてん 0.5 赤 あおじそドレッシング 1ふくら とうにゅうスープ ぎゅうミンチ 5 赤 とうにゅう 30 赤 にんじん 10 緑 きのこミックス10 緑 うすいえんどう 3 緑 しろねぎ 8 緑 (コンソメ 1.5 しお 0.2) (こしょう 0.02 でんぶん 1) 632	ごはん 黄 牛乳 赤 こあじのからあげ 45 赤 おひたし もやし 20 緑 ほうれんそう 10 緑 はくさい 40 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)1.8 さとう 0.8) せんぎりだいこんのもの せんぎりだいこん11 緑 あぶらあげ 7 赤 にんじん 10 緑 ちくわ 8 赤 さやいんげん 8 緑 (さとう 2 しょうゆ(濃)1.5) (しょうゆ(淡)3.3 かつおだし 1) (さけ 1) 677
22	23	24	25	26
ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのバーベキューソース とりにく 60 赤 でんぶん 3 (りんごピューレ8 しょうゆ(濃)3) (さけ 1 さとう 1.5) (しお 0.2 いちみつとがらし0.03) きゅうりのさっぱりサラダ きゅうり 20 緑 コーン 10 緑 くわがめ 0.6 赤 (あおじそドレッシング 4.2) はるさめスープ ぶたミンチ 5 赤 はるさめ 6 黄 にんじん 10 緑 にら 5 緑 もやし 10 緑 しいたけ 0.6 緑 たけのこ 10 緑 (しょうゆ(淡)1 ちゅうかスープ1.5) (しお 0.1 こしょう 0.02) 680	ツナとたまごのそぼろごはん 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 うすいえんどう 4 緑 はりはりづけ せんぎりだいこん3 緑 きゅうり 20 緑 (しょうゆ(淡)2.2 す 2.5) (さとう 1.5) わかたけじる わかめ 1 赤 たけのこ 20 緑 かまぼこ 5 赤 (しょうゆ(淡)3 しお 0.1) (かつおだし 1.2 さけ 1) 640	げんりょうパン 黄 牛乳 赤 スパゲティナポリタン 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 オリーブあぶら0.5) (しお 0.1 ソース 1) グリーンサラダ キャベツ 20 緑 アスパラガス 5 緑 きゅうり 15 緑 たまごなしマヨ 1ふくら アセロラゼリー 1こ 黄 666	カレーライス 黄 牛乳 赤 ごはん 黄 ぎゅうにく 15 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 60 緑 にんじん 15 緑 マッシュルーム 5 緑 (カレーウ 13 ソース 1.5) (ケチャップ 2 カレーこ 0.2) (スーパーストック1 しお 0.1) (しょうが 0.5 あぶら 0.5) コールスローサラダ キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 5 緑 (コールスロドレッシング 5) 696	ごはん 黄 牛乳 赤 和歌山県のブランド鶏 うめどりです。 むしどりのねぎだれ とりにく 1きれ 赤 ねぎ 3 緑 (しょうゆ(濃)4 みりん 1) (さとう 1.5 さけ 1) (でんぶん 0.21) ナムル キャベツ 25 緑 しゅんぎく 5 緑 だいこん 15 緑 ごま 1 黄 (しょうゆ(濃)1.8 ごまあぶら 0.8) みそしる とうふ 20 赤 こんにゃく 10 黄 しいたけ 0.6 緑 じゃがいも 20 黄 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 641
29	30	31	こん げつ 今月のよてい 5月17日(水)・・・ げんぎっ子こんだて 今月のテーマは橋本 ブランドの 『ひねどり』です。 はしもとしきゅうしょうく 橋本市給食センターでは、 ち いき しょうさい やさい ちゅうしん 地域の食材を野菜を中心に たくさん取り入れています。	
ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがぶたキムチ ぶたにく 35 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 60 緑 にんじん 15 緑 キムチ 20 緑 にら 5 緑 いとこんにゃく 20 黄 (しょうゆ(濃)5 さとう 1) (みりん 2 さけ 3) かわりあえ こまつな 10 緑 キャベツ 40 緑 にんじん 5 緑 ひじき 1.2 赤 (かつおぶし 1.2 しょうゆ(濃)3) 617	パン 黄 牛乳 赤 えびフリッターのチリソース えびフリッター60 赤 (チリソース 6 ケチャップ 2) ちゅうかサラダ キャベツ 20 緑 ハム 5 赤 きゅうり 10 緑 にんじん 3 緑 (しょうゆ(淡)1.28 さとう 0.6) (す 0.6 ごまあぶら 0.25) たまごとコーンのちゅうかふうスープ たまご 10 赤 えのきたけ 15 緑 ねぎ 5 緑 コーン 10 緑 コーンクリーム30 緑 こまつな 10 緑 (さけ 2 ちゅうかスープ1.5) (こしょう 0.02 でんぶん 0.7) 687	ごはん 黄 牛乳 赤 さけのしおやき さけ 1きれ 赤 (しお 0.3) たけのことわかめのゆずサラダ たけのこ 25 緑 わかめ 1 赤 にんじん 5 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 4.6) ぶたじる ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 こんにゃく 10 黄 さといも 20 黄 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 5 緑 ごぼう 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 624	はしもとし 橋本市でとれる こん げつ 今月のやさい たまねぎ、なす、ねぎ、 こまつな、きゅうり、 うすいえんどうを 取り入れる よてい 予定です。 	

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)

★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日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。この時期は「5月病」という言葉があるように、新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。

朝ごはんの効果

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



主食



主菜



副菜・汁物



さらに、果物や牛乳・乳製品を加えてバランスアップ!

食べ物の働きを知ろう!

黄

体の熱や力のもとになる「炭水化物」や「脂質」がふくまれています。

緑

体の調子をととのえ、病気をふせぐ「ビタミン」がふくまれています。

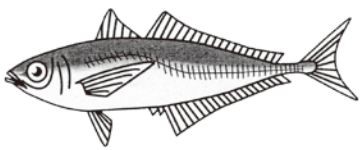


赤

体(肉や血、骨、歯など)をつくるもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」がふくまれています。

給食には、3つのグループの食べ物がバランスよく入っています。

アジ



日本で昔からよく食べられている魚の一つにアジがあります。一般的に「マアジ」のことをさしますが、「ムロアジ」「シマアジ」「メアジ」など、種類の多い魚です。アジ類は、体の側面中央にある“ゼイゴ”と呼ばれるトゲ状の硬いウロコが特徴で、包丁で取り除いてから調理します。「アジ」の名は“味”が良いことからついたという説もあり、新鮮なものは刺身やたたきにするとおいしく、煮つけ、塩焼き、から揚げ、フライなど、料理のバリエーションが豊富です。初夏に出回る小形のマアジ(豆アジ)は、から揚げや南蛮漬けにすれば頭や骨も食べられ、カルシウムを多くとることができます。



マアジ



ムロアジ



シマアジ

給食のレシピ紹介

～厚揚げとたけのこの中華炒め～

《材料》

《4人分》

《作り方》

- 豚肉 80g
- 厚揚げ 240g
- たけのこ(ゆで) 小2本
- 干しいたけ 1枚
- 玉ねぎ 1個
- 人参 1/6本
- もやし 1/2袋
- にら 1/5束
- 白ねぎ 1/5本
- 土生姜 少々
- 中華スープ 小さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ2
- オイスターソース 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- しいたけの戻し汁 100cc
- 片栗粉 大さじ1/2
- 水 20cc

- 干しいたけは水で戻し、戻し汁は取っておく。
 - 豚肉と厚揚げは食べやすい大きさに切り、厚揚げは油抜きをする。たけのこは縦薄切り、玉ねぎはくし切り、人参は短冊切り、白ねぎ、土生姜はみじん切り、にらは3cmに切る。
 - フライパンにごま油を熱し、豚肉、土生姜、干しいたけ、玉ねぎ、人参の順に加えて炒める。
 - ③の火が通ったら、しいたけの戻し汁を加える。
 - ④にたけのこ、調味料、もやし、白ねぎ、厚揚げ、にらの順に加えて沸騰させる。
 - 最後に水溶き片栗粉を入れてとろみがつけば出来上がり。
- ※ 水分は少なめなので足りないと思う時は、調節して下さい。