

平成 29 年 7 月

予定献立表

橋本学校給食センター

TEL 37-2338

FAX 37-5413

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
とりにくのびりからどん 牛乳 赤 おぎごはん 黄 とりにく 50 赤 でんぶん (おろししょうが0.5 しょうゆ(濃) 1.5) さけ 1.5 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 たけのこ 20 緑 ピーマン 10 緑 しいたけ 0.6 緑 (にんにく 0.5 しょうゆ(濃) 5.3) さとう 3 オイスターソース1.5 トウバンジャン0.5 さけ 2 あぶら 0.5	ごはん 黄 牛乳 赤 マーボーナス なす 70 緑 ぶたミンチ 40 赤 たまねぎ 65 緑 にんじん 15 緑 ねぎ 10 緑 たけのこ 10 緑 (にんにく 0.8 おろししょうが 1 はちようみそ8 ちゅうかスープ 1 さとう 1.7 さけ 2 トウバンジャン0.5 テンメンジャン0.2 でんぶん 2 あぶら 0.3)	チーズパン 黄 牛乳 赤 あじフライ 1きれ 黄赤 ソース 1ぷくら ボイルやさい キャベツ 30 緑 ほうれんそう 10 緑 コンソメスープ たまねぎ 20 緑 こまつな 10 緑 かぼちゃ 15 緑 きのこミックス 8 緑 (コンソメ 1 しょうゆ(淡) 1 しお 0.2 こしょう 0.03) あじは夏が旬の魚です。 	げんきっ子こんだて なつやさいカレー 牛乳 赤 ごはん(ターメリックライス) 黄 ぎゅうにく 25 赤 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 60 緑 なす 15 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 3 緑 ズッキーニ 5 緑 じゃがいも 20 黄 マッシュルーム 5 緑 (にんにく 0.5 おろししょうが0.5 カレーウ 12 カレーこ 0.1 ケチャップ 3 ソース 2 コンソメ 1 しお 0.15)	ごはん 黄 牛乳 赤 やきとり とりにく 60 赤 (みそ 8 さとう 2 さけ 2 みりん 2 しょうゆ(濃) 1) 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)
しんしょうがのサラダ きゅうり 30 緑 しんしょうが 2 緑 ハム 5 赤 あかたまねぎ 10 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 4.5)	ひじきとえだまめのおかかあえ ひじき 1.2 赤 キャベツ 20 緑 えだまめ 10 緑 あかたまねぎ 5 緑 かつおぶし 0.8 赤 (しょうゆ(濃)2.2 さとう 0.8)	フルーツしらたま ミックスフルーツ50 緑 しらたまだんご20 黄 (みかん・もも・パイナップル) ナタデココ 10 緑 シロップ (さとう 3 みず 15)	たなばたじる うおそうめん 10 赤 とうふ 30 赤 オクラ 5 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 えのきだけ 5 緑 (しょうゆ(淡)4 しお 0.1 かつおだし 1.2)	
675	637	640	758	638
10	11	12	13	14
うめごはん 黄 牛乳 赤 かんとうに とりにく 20 赤 うずらたまご 20 赤 がんもどき 30 赤 じゃがいも 40 黄 だいこん 40 緑 にんじん 10 緑 こんにゃく 20 黄 ひらてん 10 赤 (しょうゆ(淡)2 しょうゆ(濃) 4 さとう 3 みりん 1 さけ 1 かつおだし 0.5)	パン 黄 牛乳 赤 チンジャオロース ぎゅうにく 30 赤 (しょうゆ(濃)1.2 さけ 1.5) さとう 0.5 たけのこ 30 緑 たまねぎ 60 緑 ピーマン 10 緑 あかパプリカ 6 緑 チンゲンサイ 10 緑 しいたけ 0.8 緑 もやし 30 緑 (にんにく 1 ちゅうかスープ 1 さとう 0.8 オイスターソース2 こしょう 0.04 しょうゆ(濃) 4 さけ 1 あぶら 0.5 でんぶん 1)	ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたにくのみそだれ ぶたにく 60 赤 でんぶん (しお 0.2 さけ 1.5) (はちようみそ5 さとう 2.5) みりん 3 じゃこいりはりはりづけ きりほしだいこん3 緑 きゅうり 20 緑 ちりめんじゃこ 2 赤 (しょうゆ(淡)2 す 2.2) さとう 1.8 かわりきんぴら ぎゅうミンチ 10 赤 こんにゃく 20 黄 にんじん 10 緑 ごぼう 25 緑 さやいんげん 5 緑 たまねぎ 30 緑 くさわかめ 0.5 赤 あぶらあげ 5 赤 ごま 1 黄 (かつおだし 0.3 さけ 1 さとう 2.8 みりん 1 しょうゆ(濃) 5)	げんりょうパン 黄 牛乳 赤 やきそば やきそばめん 70 黄 ぶたにく 20 赤 いか 20 赤 たまねぎ 20 緑 キャベツ 50 緑 にんじん 10 緑 たけのこ 10 緑 あおりのり 0.2 赤 (ソース 0.2 しお 0.1 こしょう 0.02 あぶら 0.5)	ごはん 黄 牛乳 赤 ひねどりのすきやきふうに ひねどり 20 赤 やきとうふ 30 赤 いとこんにゃく15 黄 ふ 5 黄 はくさい 50 緑 たまねぎ 50 緑 にんじん 15 緑 ねぎ 5 緑 しいたけ 0.7 緑 ごぼう 5 緑 (しょうゆ(濃)6.5 さとう 3) さけ 1
紀の川市産の朝どりの「とうもろこし」です。	とうもろこし 1きれ 緑 冷凍あんぼ柿 12 緑 橋本市産の柿を乾燥させて作られたものです。		じゃがいもとパプリカのサラダ じゃがいも 20 黄 あかパプリカ 7 緑 きゅうり 15 緑 あかたまねぎ 10 緑 (ねぎごまドレッシング 5.5)	すのもの きゅうり 20 緑 わかめ 0.5 赤 ちくわ 5 赤 (す 3 しお 0.2 さとう 1.8 しょうゆ(淡) 0.5)
669	670	722	735	636
17	18	19	20	
うみ ひ 海の日 	ごはん 黄 牛乳 赤 ホキのしおやき ホキ 1きれ 赤 (しお 0.3) キャベツのこんぶあえ キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 しおこんぶ 1 赤 ぶたじる ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 にんじん 10 緑 ごぼう 5 緑 さといも 20 黄 だいこん 15 緑 こんにゃく 10 黄 ねぎ 5 緑 あぶらあげ 5 赤 (みそ 11 かつおだし 1.2)	パン 黄 牛乳 赤 マーマレードチキン とりにく 60 赤 でんぶん (にんにく 0.5 しお 0.2) (こしょう 0.01 マーマレード 8 しょうゆ(濃) 2) しろワイン 2 クラムチャウダー あさり 20 赤 ベーコン 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 ポターージュのもと7 しお 0.1 こしょう 0.03)	ひつまぶしふう まぜごはん 牛乳 赤 おぎごはん 黄 あなご 40 赤 (さとう 3 みりん 2) (しょうゆ(濃) 4) どろぼうなす なす 25 緑 きゅうり 15 緑 (みそ 3 す 1) さとう 1.3 とうがんじる とうがん 30 緑 かまぼこ 5 赤 あぶらあげ 5 赤 えのきだけ 5 緑 にんじん 5 緑 とうふ 30 赤 ねぎ 5 緑 (みりん 0.4 しょうゆ(淡) 3) しお 0.15 かつおだし 1.2)	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、あかたまねぎ、 にんじん、じゃがいも、 キャベツ、ごぼう、きゅうり、 ねぎ、なす、ピーマン、 にんにく、たけのこを取り 入れる 予定です。 
	581	749	590	

今月のよてい

7月6日(木)…げんきっ子こんだて

今月のテーマは夏野菜です。

7月7日(金)…七夕こんだてです。

魚そうめんを天の川に、オクラを星に見立てています。

7月14日(金)…恋野小、柱本小、あやの台小、境原小のみなさんは

セレクト給食(デザート)です。

7月20日(木)…7月25日の土用の丑の日を先取りして、

ひつまぶし風まぜごはんが登場します。

旬の味 夏野菜を食べよう



給食のレシピ紹介

《材料》 《4人分》

なす 大1個
きゅうり 小1本
味噌 大さじ1/2
酢 小さじ1
砂糖 小さじ2

《作り方》 ～ どろぼうなす ～

- ① なすは5mmのいちよう切りにし、水につけあくを抜く。
きゅうりは3mmの輪切りにし、塩もみをする。
 - ② 調味料は合わせておく。
 - ③ なすはゆでて冷まし、しっかりと水を切る。きゅうりもしっかりと水を切る。
 - ④ なす、きゅうり、調味料を和えて出来上がり。
- ※『どろぼうなす』は昔から伝わる伊都地方の郷土料理です。
早くその場から逃げないといけぬ泥棒でも思わず足を止めて食べてしまうくらいおいしい、というのが名前の由来です。



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。

楽しい夏休みを過ごすために

食生活のポイント

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。学校が休みになると、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを抜いたり、夜食やおやつを食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすくなります。そんな生活を続けていると、夏バテや肥満、生活習慣病の原因にも…。楽しい夏休みを過ごすためには健康第一です。規則正しい生活を心がけましょう。



夏バテや肥満、生活習慣病の原因にも…。楽しい夏休みを過ごすためには健康第一です。規則正しい生活を心がけましょう。

★早寝・早起き、3回の食事を欠かさないこと

★冷たい物を取り過ぎないこと



★おやつは時間と量を決めること

★こまめに水分補給をすること



おやつのととり方



みなさんは、いつ、どんな「おやつ」を食べていますか？

食事を規則正しくとることは、1日の生活リズムをととのえるために、とても大切です。朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは量と食べる時間を決めて、食べ過ぎに気をつけましょう。また、塾や習い事で夕食の時間が遅くなるときや、スポーツをしていて栄養不足が心配の人は、おやつを食事の一つとして上手に利用しましょう。

こんなおやつのととり方は…

何かをしながら、ダラダラと食べる



食事の前に食べる



寝る前に食べる



食べ過ぎ



何をどれだけ食べる？目安は1日200kcal以内！

おにぎり

1個(100g)
約180kcal



焼きいも

半分(100g)
約160kcal



バナナ

1本(100g)
約80kcal



飲み物のエネルギー量も忘れずに。麦茶や水なら0kcalだよ！

ヨーグルト

1個(100g)
約70kcal



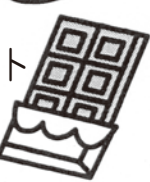
プリン

小1個(75g)
約100kcal



板チョコレート

1枚(50g)
約280kcal



ポテトチップス

1袋(60g)
約330kcal



クッキー

1枚(10g)
約50kcal



せんべい

1枚(20g)
約75kcal



コーラ

1本(500ml)
約230kcal

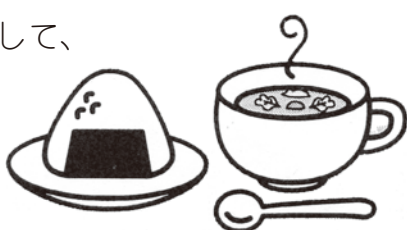


表示もチェック！

各自の生活パターンに合わせたとり方を！

塾や習い事で夕食の時間が遅くなる時

お菓子よりも、軽い食事として、おにぎりやサンドイッチ、野菜スープなどがおすすめです。



スポーツをしている人

牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物を取り、不足しがちな栄養を補うようにしましょう。

