平成29年 **9月**

予定献立表

橋本学校給食センター
TEL 37−2338
FAX 37−5413

今月のよてい

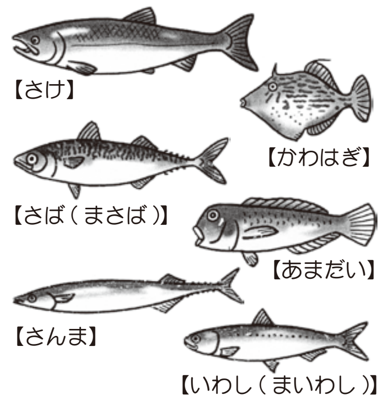
9月6日㈬…げんきっ子こんだて
今月のテーマは「きのこ」です。

9月7日㈭…橋本小、三石小、隅田中、
紀見東中のみなさんは
セレクト給食（デザート）です。

橋本市でとれる今月のやさい

たまねぎ、赤たまねぎ、こまつな、きゅうり、なす、ピーマン、にんにく、かぼちゃ、ねぎ、じゃがいも、さつまいも、にんじん、マッシュルーム、たけのこを取り入れる予定です。

あきにおいしい「さかな」いろいろ♪


【さけ】
【かわはぎ】
【さば（まさば）】
【あまだい】
【さんま】
【いわし（まいわし）】

金

1

ごはん 黄　**牛乳** 赤

はっぽうさい
ぶたにく 15 赤　いか 20 赤
えび 20 赤　はくさい 50 緑
たまねぎ 20 緑　にんじん 15 緑
たけのこ 10 緑　うずらたまご 15 赤
しいたけ 1 緑　もやし 15 緑
（おろししょうが2　ちゅうかスープ1.5
しょうゆ(淡)1.2　あぶら 0.5
でんぷん 2）

あげギョーザ 2ケ 赤

のむヨーグルト 1ぽん 赤

757

月　火　水　木　金

4

げんりょうわかめごはん 黄　**牛乳** 赤

ひやしうどん
うどん 60 黄　きゅうり 25 緑
にんじん 5 緑　きんしたまご 15 赤
もやし 20 緑　ねぎ 3 緑
うどんつゆ 1ふくろ

かきあげ 1こ 黄赤緑

718

5

ナン 黄　**牛乳** 赤

キーマカレー
ぎゅうミンチ 25 赤　ぶたミンチ 25 赤
たまねぎ 90 緑　にんじん 15 緑
なす 10 緑　ひよこまめ 5 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
カレールウ 12　コンソメ 0.5
しお 0.15　あぶら 0.5）

あさりのごまドレッシングサラダ
あさり 15 赤
（しょうゆ(濃) 2　さとう 1
さけ 1　みりん 1）
ほうれんそう 10 緑　キャベツ 40 緑
ごま 2 黄
（しょうゆ(濃)2.2　す 1
あぶら 1　さとう 1）

726

6

げんきっ子こんだて

きりめいりパン 黄　**牛乳** 赤

ボイルウインナー
小学校　ロング　1本 赤
中学校　ショート　3本 赤
ケチャップ　1ふくろ

ボイルキャベツ
キャベツ 35 緑

きのこスープ
ベーコン 10 赤　たまねぎ 20 緑
はくさい 25 緑　しいたけ 0.5 緑
にんじん 10 緑　マッシュルーム 5 緑
えのきたけ 5 緑　しめじ 3 緑
（コンソメ 1.8　しょうゆ(淡) 1.4
しお 0.1　こしょう 0.02）

585

7

ごはん 黄　**牛乳** 赤

すきやきに
ぎゅうにく 25 赤　やきどうふ 20 赤
いとこんにゃく20 黄　ふ 3.5 黄
はくさい 60 緑　たまねぎ 70 緑
にんじん 10 緑　ねぎ 10 緑
ごぼう 5 緑　しいたけ 0.5 緑
（しょうゆ(濃)6.5　さとう 3.1
さけ 1）

かんてんサラダ
かんてん 0.8 赤　きゅうり 10 緑
キャベツ 20 緑
（あおじそドレッシング 1ふくろ）

りんごシャーベット 1こ 黄

660

8

ごはん 黄　**牛乳** 赤

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

どろぼうなす
なす 25 緑　きゅうり 15 緑
（みそ 2　す 1
さとう 1.3）

ごもくじる
うずらたまご 20 赤　だいこん 30 緑
にんじん 10 緑　ごぼう 5 緑
こまつな 10 緑　あぶらあげ 5 赤
ねぎ 8 緑
（しょうゆ(淡)4.5　さけ 2
みりん 1　しお 0.15
かつおだし 1.2）

658

11

ごはん 黄　**牛乳** 赤

あきさけのしおこうじやき
あきさけ 1きれ 赤　（しおこうじ 6）

ゆかりあえ
キャベツ 30 緑　ゆかり 0.3 緑
にんじん 10 緑

ごじる
だいこん 20 緑　こんにゃく 10 黄
にんじん 5 緑　あぶらあげ 5 赤
ねぎ 5 緑　ごぼう 8 緑
しいたけ 0.6 緑　とうにゅう 20 赤
（みそ 11　かつおだし 1.2）

591

12

メロンパン 黄　**牛乳** 赤
小学校 ： 城山
中学校 ： 橋本・隅田・紀見北・紀見東

パン 黄
（そのほかの学校）

やさいいため
ぶたにく 30 赤　にんじん 15 緑
キャベツ 60 緑　たまねぎ 40 緑
もやし 40 緑　ピーマン 5 緑
（オイスターソース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）

フライビーンズ
だいず 30 赤　でんぷん
（しょうゆ(濃)1.8　さとう 1.8
みりん 0.5）

ミニトマト 2こ 緑

619

13

ツナとたまごのそぼろごはん　**牛乳** 赤
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　えだまめ 4 緑

すのもの
きゅうり 20 緑　わかめ 0.5 赤
ちくわ 5 赤
（す 3　さとう 0.8
しょうゆ(淡)0.5　しお 0.2）

みそしる
とうふ 20 赤　たまねぎ 10 緑
しいたけ 0.6 緑　あぶらあげ 5 赤
ねぎ 5 緑
（みそ 11　かつおだし 1.2）

676

14

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
（しお 0.2　こしょう 0.03
にんにく 1）

ミネストローネ
ベーコン 5 赤　ＡＢＣマカロニ 5 黄
たまねぎ 20 緑　こまつな 10 緑
じゃがいも 20 黄　ダイストマト 10 緑
なす 5 緑　セロリ 3 緑
（にんにく 0.3　しょうゆ(淡) 1.3
コンソメ 1.5　こしょう 0.03）

きょほう 30 緑

653

15

ごはん 黄　**牛乳** 赤

ちくわのてりに
ちくわ 2きれ 赤　てんぷらこ 8 黄
（しょうゆ(濃) 2　みりん 0.3
さとう 1.5）

ごまあえ
もやし 30 緑　にんじん 5 緑
こまつな 5 緑　ごま 1.8 黄
（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　だいこん 20 緑
にんじん 10 緑　とうふ 25 赤
あぶらあげ 5 赤　ねぎ 5 緑
（しょうゆ(淡) 4　みりん 0.5
しお 0.2　かつおだし 1.2
でんぷん 2　あぶら 0.5）

684

18

敬老の日

19

ハヤシライス　**牛乳** 赤
むぎごはん 黄
ぎゅうにく 25 赤　たまねぎ 65 緑
にんじん 10 緑　じゃがいも 20 黄
さやいんげん 8 緑　マッシュルーム 8 緑
ダイストマト 15 緑
（ハヤシルウ 13　ケチャップ 4
ソース 1　トマトピューレ 3
コンソメ 1　しお 0.3
こしょう 0.03　にんにく 0.5
あぶら 0.5　あかワイン 1）

じゃこサラダ
だいこん 30 緑　きゅうり 10 緑
ちりめんじゃこ 5 赤
（しょうゆ(淡) 2　す 2.7
さとう 2　ごまあぶら 0.5）

678

20

メロンパン 黄　**牛乳** 赤
小学校 ： 橋本・隅田・恋野・境原・三石・柱本・あやの台

パン 黄　（そのほかの学校）

とりにくのレモンソース
とりにく 60 赤　でんぷん
（さけ 1.5　しお 0.2）
（レモンかじゅう2.5　さとう 2
しょうゆ(濃) 3）

キャベツとコーンのサラダ
キャベツ 30 緑　コーン 5 緑
（ねぎごまドレッシング 4.5）

かぼちゃのポタージュ
ベーコン 5 赤　かぼちゃ 40 緑
たまねぎ 40 緑　マッシュルーム 5 緑
パセリ 0.5 緑　ぎゅうにゅう 20 赤
なまクリーム 1.5 赤
（ポタージュのもと8　コンソメ 0.5
しお 0.2　こしょう 0.02）

736

21

ごはん 黄　**牛乳** 赤

さばのみそに 1きれ 赤

そくせきづけ
はくさい 30 緑　にんじん 5 緑
きゅうり 10 緑
（しょうゆ(淡)1.4　す 1
さとう 0.1　とうがらし 0.01）

きりぼしだいこんのにもの
きりぼしだいこん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 5 緑　こうやどうふ 5 赤
（さとう 2　しょうゆ(濃) 1.5
しょうゆ(淡) 4　さけ 1
かつおだし 1.2）

684

22

ぶたキムチどん　**牛乳** 赤
むぎごはん 黄
ぶたにく 50 赤
（さけ 1.5　おろししょうが 1
にんにく 1）
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
（しょうゆ(淡)4.6　さとう 1
あぶら 0.5　さけ 1.5）

きゅうりとあかたまねぎのこんぶあえ
きゅうり 30 緑　あかたまねぎ 10 緑
しおこんぶ 1 赤

なし 1/4こ 緑

601

25

ごはん 黄　**牛乳** 赤

さんまのしおやき
さんま 1きれ 赤　（しお 0.3）

かわりあえ
こまつな 15 緑　キャベツ 20 緑
にんじん 5 緑　ひじき 1.2 赤
かつおぶし 0.6 赤　（しょうゆ(濃)2.5）

かぼちゃのみそしる
かぼちゃ 20 緑　たまねぎ 15 緑
とうふ 20 赤　あぶらあげ 5 赤
わかめ 0.5 赤　しいたけ 0.5 緑
ねぎ 5 緑
（みそ 11　かつおだし 1.2）

701

26

げんりょうパン 黄　**牛乳** 赤

スパゲティミートソース
スパゲティ 50 黄　ぎゅうミンチ 25 赤
たまねぎ 40 緑　ダイストマト 25 緑
マッシュルーム 5 緑　なす 15 緑
（あぶら 0.5　にんにく 0.5
ケチャップ 4　エスパニョールソース7
しお 0.2　こしょう 0.02）

かいそうサラダ
かいそうミックス1 赤　みずな 10 緑
コーン 10 緑　あかたまねぎ 10 緑
（ねぎごまドレッシング 4.6）

チーズ 1こ 赤

711

27

ごはん 黄　**牛乳** 赤

とふのこのにもの
とふのこ 15 赤　ひねどり 15 赤
あぶらあげ 5 赤　だいこん 20 緑
はくさい 55 緑　にんじん 10 緑
こんにゃく 15 黄　しいたけ 0.7 緑
ねぎ 5 緑
（さとう 1.9　しょうゆ(淡) 3.8
さけ 1　みりん 1.8
かつおだし 0.5　あぶら 0.5）

ばいにくあえ
きゅうり 20 緑　ちくわ 5 赤
あかたまねぎ 20 緑　ばいにく 1.8 緑
（さとう 0.2　しょうゆ(淡) 0.5）

ひじきのり 1ふくろ 赤

614

28

パン 黄　**牛乳** 赤

ぶたにくのバーベキューソース
ぶたにく 60 赤　でんぷん
（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　いちみとうがらし0.03）

カラフルサラダ
キャベツ 20 緑　きゅうり 10 緑
あかパプリカ 5 緑　コーン 10 緑
（コールスロードレッシング 5.5）

チンゲンサイのスープ
とりにく 10 赤　チンゲンサイ 10 緑
たまねぎ 20 緑　だいこん 10 緑
（コンソメ 1.5　しょうゆ(淡) 0.5
しお 0.1　こしょう 0.02）

672

29

ごはん 黄　**牛乳** 赤

マーボーはるさめ
はるさめ 20 黄　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
（しょうが 1　にんにく 0.5
はっちょうみそ7.5　ちゅうかスープ 1
さとう 1.2　さけ 2
トウバンジャン0.5　テンメンジャン0.2
あぶら 0.5）

ナムル
ほうれんそう 15 緑　ちくわ 5 赤
もやし 25 緑　ごま 1 黄
（しょうゆ(濃)1.8　ごまあぶら 0.5）

ミニトマト 2こ 緑

690

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）

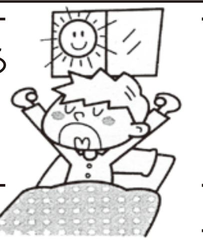
☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

長かった夏休みも終わり、1学期後半が始まりました！

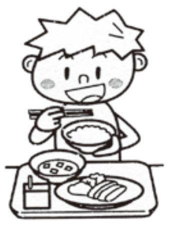
9月とはいえ、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出てくるころですので、食事をしっかりとって、夜は早めに寝るようにしましょう。

さて、秋は実りの季節。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えます。「食欲の秋」ともいうように、ついつい食べ過ぎてしまう季節でもありますが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも必要です。

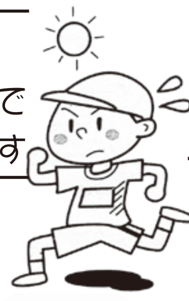
生活リズムをととのえるために



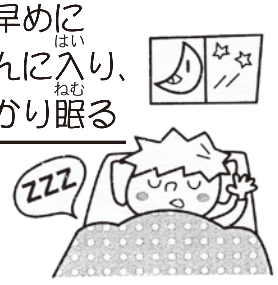
起きたら朝日を浴びる



朝・昼・夕の規則正しい食事



日中は明るい所で体を動かす



夜は早めにふとんに入り、しっかり眠る

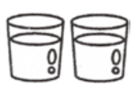
9月1日 防災の日

災害食3択クイズ

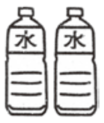
大きな災害が起こったとき、家に食べ物の備えがあれば安心です。どのように備えればよいか、クイズに答えながら考えてみましょう。

Q1 1番大切なのは、水です。少なくともひとり1日どれくらいの水が必要？

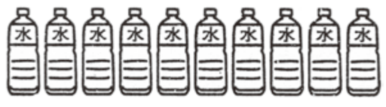
①コップ2はい（400mℓ）分



②ペットボトル2本（1ℓ）

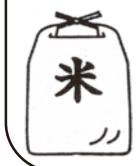


③ペットボトル10本（5ℓ）分

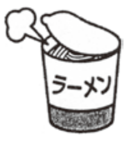


Q2 次のうち、火や水を使わないで食べられるのはどれ？

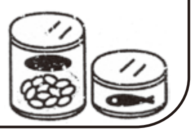
①お米



②カップラーメン

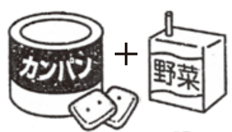


③缶づめ

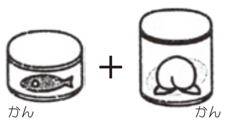


Q3 食べ物は、「主食（エネルギーのもとになる）＋主菜（体をつくるもとになる）」を備えておくとよいです。同じ組み合わせは次のうちどれ？

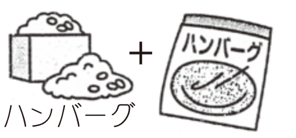
①乾パン＋野菜ジュース



②魚の缶づめ＋モモの缶づめ

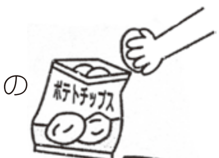


③お米＋レトルトハンバーグ

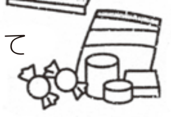


Q4 備えておきたいおやつは、どういうもの？

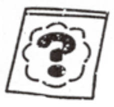
①手づかみで食べられるもの



②1つひとつパッケージされているもの

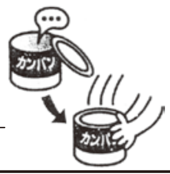


③いつも食べていない特別なもの

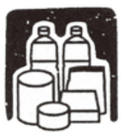


Q5 備えておく食べ物は、どうしておくとよい？

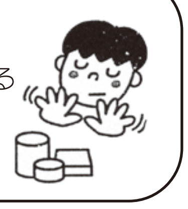
①食べたらまた買う、をくり返す



②棚の奥に大切にしまっておく



③災害が起きるまで絶対食べない

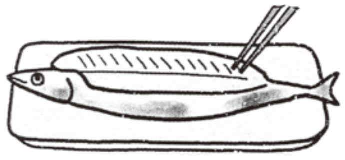


こたえQ1＝②（飲み水は1日1ℓ、調理などに使う水を含めると3ℓほどあれば安心）
Q2＝③（缶づめは缶切りを使わないで開けられる物がよい）
Q3＝③（お米を中心とした主食と主菜を、3日～1週間分備えておくとよい）
Q4＝②（手を洗わなくても清潔に食べられる、いつも食べ慣れているおやつがよい）
Q5＝①（しまっておくと古くなったことに気づかないので、多めに買っておき、1つ食べたら1つ買い足すというように、無理なく備えるとよい）

サンマの上手な食べ方

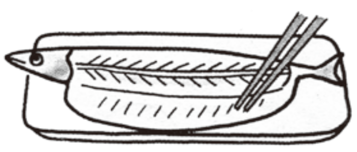
片側を食べた後、魚をひっくり返すのは、あまりいい食べ方ではないよ。この食べ方はほかの魚にも使えるので、ぼくとおなじようにきれいに食べてください。

①背側の身を食べる



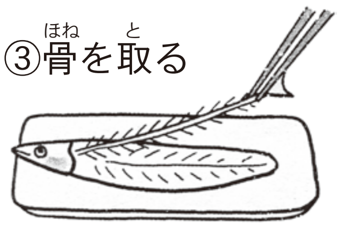
皮もおいしく、栄養満点だよ。こげてなければ、いっしょに食べよう。

②腹側の身を食べる



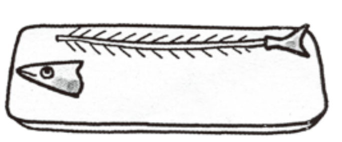
おなかの内臓を食べられない人は、取って頭の方に置いてもいいよ。

③骨を取る



おなかの小骨ははしを横から入れてすくうように取る。最後に中骨を豪快にはがそう！

④下の身を食べる



骨の心配は、もうほとんどないね。味わって食べよう。

給食のレシピ紹介

～ きのこスープ ～

《 材料 》　《 4人分 》

ベーコン	2枚	コンソメ	大さじ1
玉ねぎ	小1/2個	淡口しょうゆ	小さじ1
にんじん	1/4本	塩	少々
白菜	2枚程度	こしょう	少々
干ししいたけ	1枚	水	3カップ
マッシュルーム	2個		
えのき	1/2束		
しめじ	1/2束		

《 作り方 》

① 干ししいたけは水で戻しておく。
② ベーコンを1㎝幅に切る。玉ねぎは1㎝幅のスライス、にんじんは短冊切り、白菜は食べやすい大きさに切る。
③ 水気を切った干ししいたけとマッシュルームは石づきをとり薄くスライスする。えのきとしめじは石づきをとり小さいふさに分けておく。
④ 鍋にベーコンを入れて炒める。
にんじんと玉ねぎを加え、少し炒めたら分量の水を加える。
⑤ 沸騰したらアクをとり、白菜と③を加え少し煮る。
⑥ 調味料を加える。具材に火が通ったら出来上がり。
※ 干ししいたけの戻し汁を使用してもおいしいですよ。
※ 使用するきのこはお好みに合わせてアレンジしてください。
まいたけなどを入れてもいいですね。