

平成 30 年 3 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

3月8日(木)…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。

3月9日(金)…中学校卒業式

3月19日(月)…小学校卒業式

※各学校から届いたアンコール献立を取り入れています。

特に人気の高かったメニューにマークをつけています。

はしもとし
橋本市でとれる
今月のやさい

にんじん、みずな、

だいこん、ほうれん草、

ねぎ、マッシュルーム、

たけのこ、ごぼうを

取り入れる

予定です。



木
1

メロンパン¹ 黄 牛乳 赤

小学校:城山、隅田、忍野、境原、三石、柱本、
あやの台

パン

その他の学校

クリームシチュー

とりにく 20 赤 たまねぎ 60 緑
じゃがいも 40 黄 にんじん 5 緑
マッシュルーム 5 緑 ぎゅうにゅう 20 赤
スキムミルク 2 赤
(スープストック1 クリームシチュー9)
(しお 0.04 こしょう 0.02)

だいこんとちくわのサラダ

だいこん 20 緑 ちくわ 5 赤
もやし 10 緑 にんじん 5 緑
(わふうごまドレッシング 4.2)

金
2

ごはん 黄 牛乳 赤

にくじゃがに

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
いとこんにやく 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)

そくせきづけ

はくさい 35 緑 みずな 5 緑
にんじん 5 緑
(しょうゆ(淡) 1.7 す 1)
(さとう 0.1 いちみつがらし 0.01)

ひなあられ 1ひくら 黄



585

691

月
5

わかめごはん¹ 黄 牛乳 赤

こうやどうふのもの

こうやどうふ 7 赤 とりにく 15 赤
さやいんげん 7 緑 たまねぎ 45 緑
にんじん 10 緑 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

ひじきとだいずのおかかあえ

キャベツ 30 緑 だいず 10 赤
ひじき 1.2 赤 かつおぶし 0.8 赤
(しょうゆ(濃) 2.2 さとう 0.8)

オレンジ 1/4きれ 緑

574

火
6

ごはん 黄 牛乳 赤

ぶたにくのみそだれ

ぶたにく 60 赤 揚げ油 黄
でんぶん 黄
(しお 0.2 さけ 1.5)
(はちようみそ 5 さとう 2.5)
(みりん 3)

ばいにくあえ

はくさい 15 緑 ばいにく 1.8 緑
もやし 30 緑
(しょうゆ(淡) 0.5 さとう 0.2)

のっぺいじる

さといも 20 黄 にんじん 5 緑
だいこん 25 緑 こんにやく 10 黄
あぶらあげ 5 赤 しいたけ 0.5 緑
ねぎ 3 緑
(しょうゆ(淡) 5.5 しお 0.15)
(かつおだし 1.2 でんぶん 2)

708

水
7

メロンパン¹ 黄 牛乳 赤

中学校:橋本・隅田・紀見北・紀見東
小学校:橋本

パン

その他の学校

とりにくのバリバリやき¹

とりにく 1きれ 赤
(にんにく 1 しお 0.2)
(こしょう 0.03)

もやしとコーンのサラダ

もやし 20 緑 コーン 10 緑
(わふうごまドレッシング 3.5)

キャベツのスープに

ぎゅうミンチ 5 赤 たまねぎ 30 緑
にんじん 10 緑 じゃがいも 30 黄
キャベツ 40 緑
(コンソメ 2 しお 0.2)
(こしょう 0.02 しょうゆ(濃) 0.73)

590

8

げんきっ子こんだて

くろまいごはん 黄 牛乳 赤

さわらのしおやき

さわら 1きれ 赤
(しお 0.3)

こうはくもちいりやさいじる

もち 25 黄 とろろ 20 赤
にんじん 5 緑 だいこん 20 緑
はくさい 20 緑 ねぎ 3 緑
えのきたけ 5 緑
(しょうゆ(淡) 3 しお 0.4)
(かつおだし 1.2)

おこめのムース¹ 1こ 黄

デザート部門
すべての学校で上位にランクイン!!

618

9

ツナとたまごの

そぼろごはん 牛乳 赤

おぎごはん 黄

ツナ 30 赤

(しょうゆ(淡) 3 さとう 3)
(さけ 1 おろししょうが 0.5)

いりたまご 30 赤 さやいんげん 4 緑

はくさいのこんぶあえ

はくさい 30 緑 しおこんぶ 1 赤

だいこんのみそしる

だいこん 30 緑 とろろ 20 赤
しいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤
わかめ 0.5 赤 ねぎ 3 緑
(みそ 11 かつおだし 1.2)



654

1 2

ごはん 黄 牛乳 赤

コロッケ 1こ 赤黄

揚げ油 黄

ボイルキャベツ

キャベツ 30 緑

ソースこぶくろ 1ひくら

ひじきとだいずのいために

ひじき 5 赤 だいず 15 赤
こんにやく 15 黄 とりにく 10 赤
ちくわ 5 赤 あぶらあげ 5 赤
にんじん 5 緑 さやいんげん 5 緑
たけのこ 10 緑
(さとう 2.4 しょうゆ(濃) 4)
(みりん 1 かつおだし 0.5)
(さけ 1 あぶら 0.5)

693

1 3

げんりょうパン 黄 牛乳 赤

カレーうどん

うどん 60 黄 ぎゅうにく 15 赤
たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑
あぶらあげ 5 赤 ねぎ 3 緑
(カレーウ 9 おろししょうが 0.5)
(カレーこ 0.1 しょうゆ(濃) 0.3)
(しお 0.1 かつおだし 1)
(コンソメ 0.5 みりん 1)

だいこんサラダ

だいこん 30 緑 ブロッコリー 5 緑
サラダチキン 3 赤
(あおじそドレッシング 4)

587

1 4

ごはん 黄 牛乳 赤

ちくわのゆかりあげ

ちくわ 2きれ 赤 てんぷらこ 8 黄
ゆかり 0.3 緑 揚げ油 黄

たくあんあえ

はくさい 30 緑 たくあん 8 緑
かつおぶし 0.45 赤
(しょうゆ(濃) 0.15)

ぶたじる

ぶたにく 10 赤 とろろ 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
こんにやく 10 黄 ねぎ 5 緑
(みそ 11 かつおだし 1.2)

650

1 5

パン 黄 牛乳 赤

ポークビーンズ

だいず 30 赤 ぶたにく 20 赤
じゃがいも 40 黄 たまねぎ 60 緑
さやいんげん 8 緑 にんじん 10 緑
(ケチャップ 10 トマトピューレ 10)
(コンソメ 0.8 にんにく 0.5)
(しお 0.1 さとう 0.4)
(こしょう 0.02 あぶら 0.5)

マカロニサラダ

マカロニ 4 黄 ツナ 5 赤
キャベツ 20 緑 コーン 10 緑
(たまごなしマヨネーズ 6)
(しお 0.1 さとう 0.3)

621

1 6

ごはん 黄 牛乳 赤

しろみぎかなの

きんざんじみそマヨネーズやき

ホキ 1きれ 赤

たまねぎ 10 緑 きんざんじみそ 8 赤

(しお 0.3 さけ 2)
(しょうゆ(濃) 2 たまごなしマヨネーズ 6)

ゆずあえ

はくさい 30 緑 にんじん 5 緑
(ゆずしょうゆドレッシング 3)

すましじる

だいこん 30 緑 とろろ 20 赤
わかめ 0.5 赤 あぶらあげ 5 赤
ねぎ 3 緑
(しょうゆ(淡) 3 しお 0.4)
(かつおだし 1.2)

618

小学校卒業式 1 9

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
(おろししょうが 1 おろしにんにく 1)
(はちようみそ 7.5 ちゅうがスープ 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 10 緑 もやし 30 緑
ごま 1 黄
(しょうゆ(濃) 1.8 ごまあぶら 0.5)



679

2 0

ごはん 黄 牛乳 赤

あつあげとたけのこのちゅうがいため

ぶたにく 20 赤 あつあげ 60 赤
しいたけ 0.5 緑 たけのこ 30 緑
たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑
もやし 30 緑 しるねぎ 3 緑
(おろししょうが 1 ちゅうがスープ 1.5)
(さとう 2 しょうゆ(濃) 3)
(オイスターソース 1 ごまあぶら 1)
(でんぶん 2)

チキンチキンごぼう

とりにく(ひね) 15 赤 とりにく(わか) 15 赤
ごぼう 10 緑
でんぶん 黄 揚げ油 黄
(しょうゆ(濃) 2 さとう 2)

790

2 1

しゅん ぶん ひ
春分の日



2 2

このはどんぶり 牛乳 赤

ごはん 黄
たまご 40 赤 かまぼこ 15 赤
あぶらあげ 8 赤 たまねぎ 40 緑
にんじん 5 緑 しいたけ 0.5 緑
ねぎ 3 緑
(しょうゆ(淡) 5 さとう 2)
(みりん 1 かつおだし 0.6)

あさりのごまドレッシングサラダ

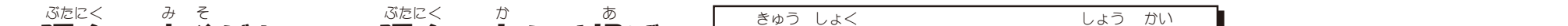
あさり 15 赤
(しょうゆ(濃) 2 さとう 1)
(さけ 1 みりん 1)
ほうれんそう 10 緑 キャベツ 40 緑
ごま 1.5 黄
(しょうゆ(濃) 1.7 す 1.2)
(さとう 0.6 あぶら 1)

661



しゅっせ うお
サワラは出世魚!!

・サゴシ(50cm以下)⇒ヤナギ⇒サワラ(60cm以上)
いじょう 以上)はっそりした体型から、狭い+腰・腰で
狭腰(サワラ)と 狭腰(サゴシ)と名づけら
れました。魚に春と書いて、《鰯》は一年中と
れる魚ですが、春に産卵のため近海に集まっ
てくることから、春を告げる魚とされています。
給食では《サゴシ》を使用しています。
これから大きく成長して欲しいという思い
を込めました!



～豚肉の味噌だれ～ ～豚肉の変わり揚げ～

《材料》	《4人分》	《材料》	《4人分》
豚肉	240g	豚肉	240g
でんぶん	適量	でんぶん	適量
A 塩	少々	A おろし生姜	5g
酒	小さじ1強	濃口しょうゆ	小さじ2
B 八丁味噌	大さじ1	酒	小さじ1
砂糖	大さじ1	B 濃口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2	砂糖	大さじ1.5
水	大さじ1弱	水	大さじ1/2

きゅう しょう かい
給食のレシピ紹介

- 《作り方》
- ① 豚肉はAで下味をつけておく。
 - ② Bの調味料を鍋に入れ一煮立ちさせ、たれを作る。
 - ③ ①にでんぶんをまぶして揚げる。
(目安: 180℃ 4分半)
 - ④ ③に②のたれをからめる。
- ※ 給食の豚肉は拍子切り (1.5cm × 1.5cm × 2.5cm) を使用しています。



こんかい つく かた おな しゅるい
今回は、作り方が同じ2種類の
の した
献立レシピを載せています。下
あじ か ちが あじ
味とたれを変えるだけで違う味
この
が楽しめますよ!
つく
ぜひ、作ってみてくださいね。

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。

ねんかん ふ かえ
1年間の振り返り
チェックシート

この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、
下の【 】を参考に□の中に入れてみましょう。
よくできた…◎ 大体できた…○
たまにできた…△ 全然できなかった…×

給食当番	身じたくをきちんと整えることができた。	丁寧に盛り付けをすることができた。	協力して準備と後片付けをすることができた。
給食時間	給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。	好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。	健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。



卒業と進学を目前に控えた皆さんは、淋しさと同時に、新しい生活への期待に胸を膨らませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいです。喜んでくれるかな？いっぱい食べてくれるかな？と思いながら1年間献立を立てました。苦手なものもたくさん給食には出ますが、たくさん食べて大きくなってほしいです。

こんだて はっぴょう
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、「ピーナッツ和え」「パエリア」「ナン&キーマカレー」「酢の物」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で読ませていただき、これからの励みにしたいと思います。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	あやの台小学校	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	わかめごはん	手まきずし	メロンパン	メロンパン	わかめごはん	豚キムチ丼	わかめごはん	メロンパン
	2 わかめごはん	カレーライス	手まきずし	メロンパン	カレーライス	カレーライス	カレーライス	メロンパン	メロンパン	ラーメン
	3 カレーライス	わかめごはん	梅ごはん	カレーライス	ナンカレー	ビビンバ	メロンパン	そばろ丼	カレーライス梅ごはん	カレーライス
おかず	1 からあげ	とり肉のバリバリ焼き	カレーライス	とり肉のバリバリ焼き	からあげ	とり肉のバリバリ焼き	とり肉のスパイシー焼き	からあげ	からあげ	からあげ
	2 とり肉のバリバリ焼き	とうもろこし	からあげ	スパイシーチキン	とり肉のスパイシー焼き	からあげ	からあげ	とり肉のスパイシー焼き	ハンバーグ	とり肉のスパイシー焼き
	3 ハンバーグ	和風ハンバーグきのこソース	肉じゃが	豚キムチ	とり肉のバリバリ焼き	納豆	とり肉のバリバリ焼き	ハンバーグ	豚キムチ	ハンバーグ
デザート	1 お米のムース	りんごシャーベット	みかん	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 栗とさつまいものタルト	お米のムース	お米のムース	みかん	ぶどうゼリー	みかん	アイスクリーム	プチたい焼き	ヨーグルト	ゼリー
	3 みかん	フルーツ白玉	りんご	りんごシャーベット	タルト	フルーツヨーグルト	りんごゼリー	りんごシャーベット	みかん	フルーツヨーグルト
	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 豚キムチ丼	カレーライス	手まきずし	わかめごはん	カレーライス	メロンパン	メロンパン	メロンパン	メロンパン	
	2 わかめごはん	メロンパン	カレーライス	メロンパン	メロンパン	カレーライス	わかめごはん	わかめごはん	わかめごはん	
	3 メロンパン	わかめごはん	メロンパン	ひつまぶし	わかめごはん	わかめごはん	かやくごはん	ビビンバ	ビビンバ	
おかず	1 からあげ	からあげ	とり肉のバリバリ焼き	エビフライ	とり肉のバリバリ焼き	からあげ	豚キムチ	とり肉のバリバリ焼き	豚キムチ	
	2 グラタン	ハンバーグ	からあげ	コロッケ	からあげ	ハンバーグ	からあげ	からあげ	とり肉のバリバリ焼き	
	3 肉うどん	豚キムチ	肉うどん	ラーメン	すきやき煮	豚キムチ	とり肉のバリバリ焼き	ハンバーグ	ハンバーグ	
デザート	1 お米のムース	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	お米のムース	
	2 ぶどうゼリー	りんご	お米のムース	バニラヨーグルト	みかん	ヨーグルト	りんごシャーベット	りんご	タルト	
	3 りんごシャーベット	パイナップル	アイスクリーム	フルーツポンチ	りんご	アセロラゼリー	みかん	みかん	シャーベット	

カレーライスめっちゃ
うまい！！

給食のメロンパンは売っているの
とちがっておいしい！

給食を作ってくれている
みなさん、いつもありがとう。

お米のムースは、1年生のときから
ずっと好きです。

アンコール&メッセージ

どうしてもわかめご飯が食べたいです！

毎日完食しています。

給食はおいしいのでいくらでも
食べられます！

白いご飯がおいしいです。
水分がバツグン！