

# 予定献立表

## げんきっ子こんだて

給食をとおして、みなさんに自分のことを考えて食事ができるようになってほしいと願い、毎月のテーマを決め、食べ物のことや栄養のことを給食の放送でお知らせします。

## 今月の予定

4月27日(金)...

## げんきっ子こんだて

今月のテーマは「春野菜」

です。



## 橋本市でとれる今月のやさい

ねぎ、ほうれん草、ごぼう、きゅうり、たけのこ、マッシュルームを取り入れる予定です。



## 恋野マッシュルーム

橋本市恋野地区で生産されているマッシュルームです。室内の温度が一定に保たれたところで生産されているため、1年を通して給食に使用します。

スプーンマークの日はスプーンがつきます

## 地元産味噌の紹介

橋本市給食センターでは、一部の料理を除き、橋本市信太地区または、かつらぎ町内で作られた味噌を使用します。



曜日	月	日付	火	水	木	金
	9	日付	10	11	12	13
ごはん	黄	牛乳	黄	牛乳	黄	牛乳
ぶたにくとあつあげのみそに	ぶたにく 20赤 さやいんげん 5緑 ごぼう 10緑 （しるみそ 7 しょうゆ(淡) 1 かつおだし 0.15	あつあげ 70赤 しいたけ 0.5緑 たまねぎ 35緑 さとう 2 あびら 0.5	げんりょうパン	やきそば	さわらのしおやき	パン
おひたし	もやし 20緑 はくさい 35緑 （しょうゆ(濃) 2	ほうれんそう 10緑 かつおぶし 0.6赤 さとう 0.8	なのはなとだいごんのサラダ	じゃがいものみそしる	かいそうサラダ	ごはん
さくらもち	1こ 黄		1人あたりのエネルギー(kcal)	752	601	603
16	17	18	19	20	23	24
ごはん	黄	牛乳	黄	牛乳	黄	牛乳
さばのみそに	ちくわのいそべあげ	ハンバーグのケチャップソース	にくそぼろごはん	カレーライス	ごはん	ごはん
ごまあえ	ゆかりあえ	アスパラガスのサラダ	はりはりづけ	だいごんツナサラダ	ぱエリア	ごはん
わかたけじる	ぶたじる	コンソメスープ	オレンジ	だいごんツナサラダ	ごはん	ごはん
635	660	642	654	695	660	666
23	24	25	26	27		
ごはん	黄	牛乳	黄	牛乳	黄	牛乳
ぱエリア	げんりょうパン	さんだいどんぶり	きりめいりパン	げんきっ子こんだて		
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
660	680	669	666	656		

## \* 学校給食の内容 \*

1週目、3週目が、週3回(月・水・金) 2週目、4週目が、週4回(水曜以外) 米飯給食を実施しています。食物せんいをとることを目的に麦ご飯を取り入れたり、他にわかめご飯や、ゆかりご飯などの変わりご飯の日があります。毎日1パックつきます。1パック200ccで市販牛乳と同じ内容のものです。牛乳 発育期の子どもは血や肉、骨格を作る大切なたんぱく質やカルシウム源です。

1週目と3週目が週2回(火・木) 2週目と4週目が、週1回(水曜)パン給食を実施しています。無漂白の小麦粉を用い、ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イーストなどをこねて作っています。コッペパンの他に、黒糖パンや柿パンなどがあります。煮物、揚げ物、汁物、炒め物などを組み合わせ、定められた栄養量に基づいた献立です。子どもの好む食品ばかりでなく、苦手とされる食品も適時に取り入れています。おかず 衛生面にも十分配慮した献立となっています。

## 三色栄養

食べものは、いろいろな栄養素を含んでおり、はたらきによって黄・赤・緑の3つのなかまに分けられます。黄・赤・緑のなかまを組み合わせることで、食生活が大切です。

給食には毎日、黄・赤・緑のなかまが入っています。

## きいろのなかま



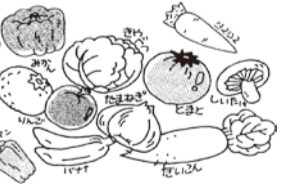
糖質や脂肪を多く含んでいます。からだを動かす力のもとになります。

## あかのなかま



たんぱく質やカルシウムをたくさん含んでいます。血や筋肉・骨となり、からだをつくれます。

## みどりのなかま



ビタミン・ミネラルをたくさん含んでいます。からだの調子をよくし、病気をしないようにします。

★献立表の数量は、小学校中学年の1人当りの分量で単位はgです。

★小学校低学年は中学年の分量の10%減

★小学校高学年は中学年の分量の10%増

★中学生は小学校中学年の分量の20%増

★材料購入の都合により献立を変更することがあります。

## 三色栄養

## 黄

熱や力のもとになる食品(こく類・いも・あびら・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)






# にゅう がく しん きゅう ご入学・ご進級おめでとようございます



さくら はな たよ ことし あたら がくねん あたら かんきょう きたい むね  
桜の花の便りとともに、今年も新しい学年がスタートしました。新しい環境に、みなさんは期待に胸をふくら  
ませ、また不安もちょっぴり抱いていることでしょう。1年間、それぞれの力を伸ばして、元気に成長していく  
ために、今年度も学校給食を通して応援していきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

## がっ こうきゅうしょく とお まな 学校給食を通して学ぶこと

<p><b>1 楽しく会食すること</b></p> <p>○食事のマナー ○会食を通して人間関係を深める</p> 	<p><b>2 健康によい食事のとり方</b></p> <p>○栄養バランスのよい食事 ○日常の食事の大切さ</p> 	<p><b>3 食事と安全・衛生</b></p> <p>○安全で衛生的な食事の準備や後片付け ○食中毒予防 ○自分の健康</p> 
<p><b>4 食事環境の整備</b></p> <p>○食事にふさわしい環境づくり ○衛生的な盛り付け ○環境や資源に配慮</p> 	<p><b>5 食事と文化</b></p> <p>○郷土食や行事食 ○地域の食料の生産・流通・消費</p> 	<p><b>6 勤労と感謝</b></p> <p>○みんなで協力して自主的に活動 ○感謝の気持ち</p> 

## 給食時間のすざし方 ー準備編ー

あんぜん えいせい き きょうりょく じゅんび  
安全や衛生に気をつけて、協力して準備をしましょう。

### 給食当番の人

○身じたくを整える

- \*髪が毛が出ていませんか？
- \*爪は伸びていませんか？
- \*下痢をしていますがいませんか？



### 全員

○せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふく



○1人分ずつ丁寧に盛り付ける



汁物は底からよくかき混ぜて盛りましょう

○食器や食缶を協力して運ぶ

熱いもの、重いものは2人で持ちましょう



床に直接、食器や食缶を置かないで

## 春を告げる和菓子「桜もち」

桜の花の季節が来ると食べたくなる桜もち。

桜もちには、関西風と関東風があります。

関西風は、道明寺粉（もち米を蒸して乾燥させ粗く砕いたもの）で皮を作り、あんを包んだ

まんじゅうのようなおもちです。つぶつぶした

皮の食感が特徴です。関東風は、小麦粉などの

生地を薄く焼いた皮であんを巻いた、クレープ

のようなおもちです。どちらもお寺に関係があ

り、関西風は大阪の道明寺で作られたことから

「道明寺」、関東風は東京の長命寺で作られたこ

とから「長命寺」とも

よばれています。



## 給食のレシピ紹介

## ～八宝菜～

《材料》 《4人分》

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 豚肉スライス 60g  | たけのこ（ゆで）小1本  |
| むきえび（冷凍）80g | 干し椎茸 2枚      |
| いか短冊（冷凍）80g | 土生姜 少々       |
| うずら卵（水煮）90g | 油 適量         |
| 玉ねぎ 1/2個    | 中華スープの素 大さじ1 |
| にんじん 1/2本   |              |
| 白菜 2枚程度     | 水 400cc      |
| もやし 1/4袋    | かたくり粉 大さじ1   |

《作り方》

- ① 干し椎茸は軽く水洗いした後、水につけて戻しておく。
- ② 玉ねぎ、にんじん、白菜、たけのこ、干し椎茸をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ③ 豚肉を食べやすい大きさに切る。むきえび、いか短冊は流水で軽く解凍する。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、みじん切りにした土生姜を炒める。
- ⑤ 豚肉を炒め、にんじん、玉ねぎを炒めたら水を加えて煮る。
- ⑥ ⑤のアクを取り、材料に火が通れば、えび、いか、たけのこ、戻した椎茸を加えて煮る。
- ⑦ うずら卵、白菜、もやしを加え、野菜がしんなりしてきたらAの調味料を加える。
- ⑧ かたくり粉を分量外の水で溶いて加え、とろみをつければ出来上がり。

※ 八宝菜は中国料理です。「八」は「たくさん」という状態を表しています。お好みの材料で作ってみてくださいね。

