

## 今月のよてい

7日(木)・・・げんきっ子こんだて  
今月のテーマは  
「しっかりかむ」です。  
11日(月)～15日(金)の1週間は  
残量調査週間です。  
22日(金)・・・三石小、学文路小、  
隅田中のみなさんは  
セレクト給食です。

はしもとし  
橋本市でとれる  
今月のやさい  
なす、大根、玉ねぎ、赤玉ねぎ、  
きゅうり、小松菜、ねぎ、  
にんにく、にんじん、ズッキーニ、  
キャベツ、とうもろこし、すもも、  
マッシュルーム、うすいえんどう、  
たけのこを  
取り入れる  
予定です。

旬のくだもの・・・びわ、すもも  
どちらか今が一番おいしい時季です。  
びわは、実の形が楽器の琵琶に似ていることか  
らこの名前がついたとされています。冷やしすぎ  
ると風味が損なわれるので、常温の方  
がおいしく食べられますよ。  
すももは、桃とはひと味違った甘酸っぱさが特  
徴です。  
和歌山県ではどちらもさかんに生産されていて、  
5日のびわは県内産、26日のすももは地  
元産のものが入る予定です。お楽しみに!

|              |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|
| 金            |       |         |       |
| 1            |       |         |       |
| ごはん          | 黄     | 牛乳      | 赤     |
| かみなりどうふ      |       |         |       |
| とうふ          | 40 赤  | ぶたミンチ   | 20 赤  |
| たまねぎ         | 40 緑  | にんじん    | 10 緑  |
| しいたけ         | 0.8 緑 | ごぼう     | 10 緑  |
| ねぎ           | 5 緑   | こんにゃく   | 20 黄  |
| だいこん         | 15 緑  | ごま      | 0.6 黄 |
| (しょうゆ(淡))    | 4     | おろししょうが | 0.5   |
| (みりん)        | 1     | さとう     | 2     |
| ごまあぶら        | 0.5   | かつおだし   | 0.6   |
| ちゅうかスープ      | 0.5   | でんぶん    | 1     |
| おかかあえ        |       |         |       |
| ほうれんそう       | 10 緑  | もやし     | 15 緑  |
| キャベツ         | 25 緑  | かつおぶし   | 0.6 赤 |
| (しょうゆ(濃))    | 2     | さとう     | 0.6   |
| ひじきのり 1ふくら 赤 |       |         |       |
|              |       |         | 580   |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 月<br>4  | 火<br>5  | 水<br>6  | 木<br>7  | 金<br>8  |
| ごはん 黄 牛乳 赤<br>マーボーはるさめ<br>はるさめ 20 黄 ぶたミンチ 40 赤<br>たまねぎ 65 緑 にんじん 15 緑<br>ねぎ 10 緑 たけのこ 10 緑<br>(おろししょうが) 1<br>はちまみみそ 7.5 ちゅうかスープ 1<br>さとう 1.2 さけ 2<br>トウバンジャン 0.5 テンメンジャン 0.2<br>あぶら 0.5<br>チキンチキンごぼう<br>とりにく(ひね) 15 赤 とりにく(わか) 15 赤<br>ごぼう 10 緑<br>でんぶん 5 黄 揚げ油 黄<br>(しょうゆ(濃)) 2 さとう 2<br>752   | ごはん 黄 牛乳 赤<br>ぎゅうにくときりぼしのあまからに<br>きりぼしだいこん 6 緑 ぎゅうにく 20 赤<br>にんじん 10 緑 にら 5 緑<br>こんにゃく 20 黄 しいたけ 0.7 緑<br>ごぼう 10 緑 あぶらあげ 5 赤<br>ごま 1 黄 れんこん 10 緑<br>(しょうゆ(濃)) 6 おろししょうが 1<br>(さけ) 2 さとう 4<br>みりん 2 あぶら 0.5<br>すのもの<br>わかめ 0.5 赤 きゅうり 20 緑<br>ちりめんじゃこ 2 赤<br>(す) 2.5 しょうゆ(淡) 0.5<br>(さとう) 1.5 しお 0.5<br>びわ 1こ 緑 583  | こくとうパン 黄 牛乳 赤<br>シーフードシチュー<br>えび 15 赤 いか 15 赤<br>あさり 10 赤 ぶたミンチ 5 赤<br>じゃがいも 50 黄 たまねぎ 60 緑<br>にんじん 10 緑 きのごミックス 7 緑<br>さやいんげん 5 緑 ぎゅうにゅう 20 赤<br>(スキムミルク) 2 クリームシチュール 7<br>コンソメ 0.5 こしょう 0.02<br>しお 0.2<br>しそふうみサラダ<br>キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑<br>コーン 10 緑<br>(あおじそドレッシング) 5 5 664                                    | げんきっ子こんだて<br>ごはん 黄 牛乳 赤<br>れんこんはさみあげ 1こ 赤緑<br>揚げ油 黄<br>じゃこいりはりはりづけ<br>きりぼしだいこん 3 緑 きゅうり 20 緑<br>ちりめんじゃこ 2 赤<br>(しょうゆ(淡)) 2 す 2.2<br>(さとう) 1.8<br>もずくいりすましじる<br>とうふ 20 赤 とりにく 10 赤<br>もずく 15 赤 しめじ 7 緑<br>みつば 2 緑<br>(しょうゆ(淡)) 3 しお 0.4<br>(かつおだし) 1.2 さけ 1.5<br>604   | ごはん 黄 牛乳 赤<br>にくじゃがに<br>ぶたにく 25 赤 じゃがいも 60 黄<br>たまねぎ 65 緑 にんじん 20 緑<br>いとこんにゃく 20 黄 うすいえんどう 3 緑<br>(さとう) 3 みりん 0.8<br>(しょうゆ(濃)) 8 さけ 2<br>キャベツのこんぶあえ<br>キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑<br>しおこんぶ 1 赤<br>まめつぶころころ 1ふくら 赤 596   |
| 1 1 残量調査週間  | 1 2   | 1 3   | 1 4   | 1 5   |
| ごはん 黄 牛乳 赤<br>ホキのしおやき<br>ホキ 1きれ 赤 (しお) 0.3<br>ばいにくあえ<br>きゅうり 20 緑 あかたまねぎ 20 緑<br>ちくわ 5 赤 ばいにく 2 緑<br>(さとう) 0.2 しょうゆ(淡) 0.5<br>とふのこのにももの<br>とふのこ 15 赤 ひねどりミンチ 10 赤<br>あぶらあげ 5 赤 だいこん 20 緑<br>はくさい 45 緑 にんじん 5 緑<br>こんにゃく 15 黄 ねぎ 5 緑<br>(さとう) 1.7 しょうゆ(淡) 3.5<br>(さけ) 1 みりん 1.8<br>(かつおだし) 0.5 あぶら 0.5<br>640                              | かきパン 黄 牛乳 赤<br>ポークビーンズ<br>ぶたにく 25 赤 だいず 30 赤<br>じゃがいも 40 黄 たまねぎ 60 緑<br>にんじん 10 緑 うすいえんどう 3 緑<br>ズッキーニ 10 緑<br>(ケチャップ) 10 トマトピューレ 10<br>コンソメ 0.8 おろしにんにく 0.5<br>しお 0.2 さとう 0.4<br>こしょう 0.02 あぶら 0.5<br>コーンサラダ<br>キャベツ 30 緑 コーン 10 緑<br>きゅうり 5 緑<br>(ゆずしょうゆドレッシング) 4.5 686   | ごはん 黄 牛乳 赤<br>くじらのたつたあげ<br>くじら 55 赤 揚げ油 黄<br>でんぶん 黄 (おろししょうが) 0.8 しょうゆ(濃) 2.2<br>(みりん) 1 しょうゆ(淡) 2.2<br>(さけ) 2<br>おひたし<br>もやし 20 緑 ほうれんそう 10 緑<br>はくさい 25 緑 かつおぶし 0.6 赤<br>(しょうゆ(濃)) 2 さとう 0.8<br>かきたまじる<br>たまご 30 赤 とうふ 20 赤<br>かまぼこ 5 赤 ねぎ 5 緑<br>たまねぎ 10 緑 しお 0.2<br>(しょうゆ(淡)) 4 (かつおだし) 1.2<br>(でんぶん) 0.8 660 | パン 黄 牛乳 赤<br>とりにくのスパイシーやき<br>とりにく 1きれ 赤<br>(おろしにんにく) 0.5 しお 0.2<br>(こしょう) 0.02 オールスパイス 0.03<br>(しょうゆ(濃)) 1.8<br>ちゅうかサラダ<br>キャベツ 20 緑 ハム 5 赤<br>きゅうり 10 緑 にんじん 3 緑<br>(しょうゆ(淡)) 1.28 さとう 0.6<br>(す) 0.6 ごまあぶら 0.2<br>ちゅうかスープ<br>ぶたミンチ 10 赤 チンゲンサイ 15 緑<br>にんじん 5 緑 しいたけ 0.5 緑<br>たけのこ 8 緑<br>(ちゅうかスープ) 1.5 しょうゆ(淡) 1<br>(さけ) 1 しお 0.1<br>こしょう 0.02 610 | かきとひねどりの 牛乳 赤<br>カレーライス<br>くろまいごはん 黄<br>ひねどり 25 赤 じゃがいも 50 黄<br>にんじん 15 緑 たまねぎ 55 緑<br>かき(れいとう) 15 緑 マッシュルーム 7 緑<br>なす 5 緑<br>(おろしにんにく) 0.7 おろししょうが 0.5<br>(カレールー) 13 カレーこ 0.15<br>ソース 1.5 ケチャップ 2<br>しお 0.1 スープストック 1<br>あぶら 0.5<br>だいこんツナサラダ<br>ツナ 10 赤 だいこん 30 緑<br>こまつな 10 緑<br>(さとう) 1.4 しょうゆ(淡) 1.2<br>(す) 1.5 しお 0.1 716 |
| 1 8   | 1 9   | 2 0   | 2 1   | 2 2   |
| ごはん 黄 牛乳 赤<br>あじのうめなんばん<br>あじ 1きれ 赤<br>でんぶん 黄 揚げ油 黄<br>たまねぎ 10 緑 ばいにく 1.1 緑<br>(しょうゆ(濃)) 3 す 6<br>(さとう) 4<br>ひじきのおかかあえ<br>こまつな 10 緑 キャベツ 25 緑<br>にんじん 10 緑 ひじき 1.2 赤<br>(かつおぶし) 0.6 しょうゆ(濃) 3<br>とうふのみそしる<br>とうふ 20 赤 だいこん 10 緑<br>しいたけ 0.6 緑 あぶらあげ 5 赤<br>ねぎ 5 緑<br>(みそ) 11 かつおだし 1.2<br>655   | かきのはずし 牛乳 赤<br>(さば1・さけ1) 赤黄<br>にくうどん<br>うどん 60 黄 ぎゅうにく 20 赤<br>たまねぎ 25 緑 かまぼこ 5 赤<br>あぶらあげ 3 赤 ねぎ 5 緑<br>しいたけ 0.7 緑<br>(かつおだし) 1.2 しょうゆ(淡) 4.5<br>みりん 1.5 しお 0.2<br>あさりとやさいのごまドレッシングサラダ<br>あさり 15 赤<br>(しょうゆ(濃)) 2 さとう 1<br>(さけ) 1 みりん 1<br>ほうれんそう 10 緑 キャベツ 40 緑<br>ごま 2 黄<br>(しょうゆ(濃)) 2.2 す 1<br>あぶら 1 さとう 1 689 | パン 黄 牛乳 赤<br>ぶたにくのバーベキューソース<br>ぶたにく 60 赤 揚げ油 黄<br>でんぶん 黄 (さけ) 1 しお 0.2<br>(りんごピューレ) 8 しょうゆ(濃) 3<br>(さとう) 1.5 いちみつとうがらし 0.03<br>じゃがいもとパプリカのサラダ<br>じゃがいも 20 黄 あかパプリカ 7 緑<br>きゅうり 15 緑 あかたまねぎ 10 緑<br>(ねぎごまドレッシング) 5.5 671   | ビビンバ 牛乳 赤<br>おぎごはん 黄<br>ぶたミンチ 25 赤 ぎゅうミンチ 25 赤<br>しるねぎ 8 緑 ぜんまい 5 緑<br>(しょうゆ(濃)) 4 さとう 2<br>(さけ) 0.5 こしょう 0.02<br>(おろしにんにく) 0.6 おろししょうが 0.6<br>あぶら 0.5<br>もやし 20 緑 ほうれんそう 15 緑<br>にんじん 10 緑 ごま 2 黄<br>(さとう) 2 トウバンジャン 0.25<br>(しょうゆ(濃)) 3 ごまあぶら 1 633   | ごはん 黄 牛乳 赤<br>ひねどりのすきやきふうに<br>ひねどり 20 赤 やきどろふ 30 赤<br>いとこんにゃく 15 黄 ふ 5 黄<br>はくさい 50 緑 たまねぎ 50 緑<br>にんじん 15 緑 ねぎ 5 緑<br>しいたけ 0.7 緑 ごぼう 5 緑<br>(しょうゆ(濃)) 6.5 さとう 3<br>(さけ) 1<br>きゅうりのピリからづけ<br>きゅうり 30 緑<br>(しお) 0.1 しょうゆ(濃) 1<br>(いちみつとうがらし) 0.01 トウバンジャン 0.1<br>ももゼリー 1こ 黄 624  |
| 2 5   | 2 6   | 2 7   | 2 8   | 2 9   |
| ごはん 黄 牛乳 赤<br>とりにくのねぎだれ<br>とりにく 1きれ 赤 ねぎ 3 緑<br>(さけ) 1 しお 0.2<br>(しょうゆ(濃)) 4 みりん 1<br>(さとう) 1.5 さけ 0.8<br>(でんぶん) 0.2<br>どろぼうなす<br>なす 25 緑 きゅうり 15 緑<br>(みそ) 3 す 1<br>(さとう) 1.3<br>ひじきとだいずのいために<br>ぶたにく 15 赤 こんにゃく 15 黄<br>ひじき 5 赤 だいず 10 赤<br>あぶらあげ 5 赤 さやいんげん 5 緑<br>(さとう) 2.4 しょうゆ(濃) 4.5<br>(みりん) 1 さけ 1<br>(かつおだし) 0.5 あぶら 0.5<br>628 | げんりょうパン 黄 牛乳 赤<br>やきそば<br>やきそばめん 70 黄 ぶたにく 15 赤<br>いか 20 赤 たまねぎ 20 緑<br>キャベツ 50 緑 にんじん 10 緑<br>たけのこ 10 緑 あおのり 0.2 赤<br>(ソース) 0.2 しお 0.05<br>(こしょう) 0.02 あぶら 0.5<br>とうもろこし 1こ 緑<br>すもも 1こ 緑<br>(じもと しょうゆ) 地元で収穫された<br>とうもろこしです<br>672  | ごはん 黄 牛乳 赤<br>さばのみぞれに 1きれ 赤<br>にんじんしりしり<br>サラダチキン 15 赤 にんじん 25 緑<br>ごま 2 黄<br>(さとう) 1 しお 0.4<br>(レモンがじゅう) 1<br>じゃがいもとたまねぎのみそしる<br>じゃがいも 20 黄 あぶらあげ 5 赤<br>たまねぎ 25 緑 ねぎ 5 緑<br>わかめ 0.7 赤<br>(みそ) 11 かつおだし 1.2 652  | パン 黄 牛乳 赤<br>マーメイドチキン<br>とりにく 60 赤 揚げ油 黄<br>でんぶん 黄 (おろしにんにく) 0.5 しお 0.2<br>(こしょう) 0.01<br>(マーメイド) 8 しょうゆ(濃) 2<br>しるワイン 2<br>かぼちゃのポタージュ<br>ぶたミンチ 10 赤 かぼちゃ 40 緑<br>たまねぎ 40 緑 マッシュルーム 5 緑<br>グリーンピース 3 緑 ぎゅうにゅう 20 赤<br>なまクリーム 1.5 赤<br>(コンソメ) 0.5 ポタージュのもと 8<br>(こしょう) 0.02 しお 0.2<br>ミニトマト 2こ 緑 731   | ごはん 黄 牛乳 赤<br>ちくぜんに<br>とりにく 20 赤 ほねく 10 赤<br>ごぼう 10 緑 にんじん 20 緑<br>たけのこ 10 緑 さといも 25 黄<br>さやいんげん 5 緑 こんにゃく 20 黄<br>うずらたまご 20 赤 れんこん 15 緑<br>(さけ) 1.8 みりん 1<br>(さとう) 2.3 しょうゆ(濃) 6<br>あぶら 0.5<br>たくあんあえ<br>キャベツ 30 緑 もやし 15 緑<br>たくあん 8 緑 かつおぶし 0.45 赤<br>(しょうゆ(濃)) 0.15 628   |

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。

# 「食育」は生きる上での基本です！～毎年6月は「食育月間」

日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。ほかにも、食を大切にしている心が欠けていたり、伝統ある食文化が失われつつあるなど、食を巡るさまざまな問題を抱えていることから、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」（食育基本法・第1条より）ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。



○食育とは…(食育基本法・前文より)

○学校での「食育」は…

◎生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの  
 ◎さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

子どもたちが健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性をはぐくんでいけるよう、栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身につけるため、主に下記6つを目標とし、給食の時間をはじめ各教科等と関連付けて食育に取り組んでいます。

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <h3>☆食事の重要性</h3> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p> | <h3>☆心身の健康</h3> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。</p> <p>栄養</p> | <h3>☆食品を選択する能力</h3> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質および安全性等について自ら判断できる能力を身につける。</p> | <h3>☆感謝の心</h3> <p>食物を大事にし、食物の生産等に関わる人びとへ感謝する心を持つ。</p> |
|--|--|---|---|

### ☆社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。

### ☆食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。

## 食中毒予防の3原則

つけない 増やさない やっつける

食中毒菌を

こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄

75℃ 1分以上

中心部までしっかり加熱

目安は75℃1分以上(ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85～90℃90秒以上)

せっけんで手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。爪も短くしておきましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。柔らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのあるものを意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかりと歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

よくかもう！ 30回

### かみごたえのある食べ物

根菜類 (ごぼう、れんこん、人参)

乾物 (かんづつ、のり、わかめ)

フランスパン

玄米

煮干し

いり大豆

するめ

ソテーした肉

## 給食のレシピ紹介

### 《材料》 《4人分》

|        |        |
|--------|--------|
| 豚ミンチ肉  | 50g    |
| 豆腐の粉   | 50g    |
| 人参     | 1/4本   |
| 大根     | 1/10本  |
| 白菜     | 2枚     |
| 油揚げ    | 1枚     |
| ねぎ     | 1/2本   |
| 濃口しょうゆ | 大さじ1.5 |
| 砂糖     | 大さじ1   |
| みりん    | 小さじ1   |
| 酒      | 小さじ2   |
| だし汁    | 200cc  |

## ～豆腐の粉の煮物～

### 《作り方》

- 人参は千切り、大根は5mm厚のいちよう切り、ねぎは小口切り、白菜は食べやすい大きさに切る。油揚げは食べやすい大きさに切り、油抜きをする。
- 鍋に油を熱して豚ミンチ肉、人参の順に炒め、だし汁を加え少し煮る。
- ②に油揚げ、調味料を加える。
- 大根、白菜、豆腐の粉の順に加え、材料が柔らかくなるまで煮る。
- 最後にねぎを加えてさっと煮る。

※ 豆腐の粉は高野豆腐の粉です。スーパーなどでは「粉豆腐」として売られています。高野豆腐を削って代用することもできます。豚ミンチ肉を鶏ミンチ肉に変えたり、今が旬のうすいえんどうを入れたり、ご家庭の味にアレンジして作ってみてくださいね。

バランスよくたべる。