

平成31年 1月

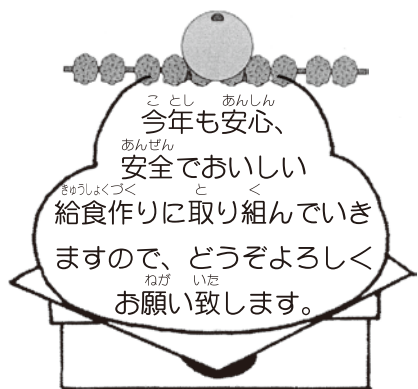
予定献立表

橋本市学校給食センター

TEL 39-2338

FAX 39-5413

あけまして
おめでと
ございます



14

せいじん ひ
成人の日

21

ごはん 黄 **牛乳** 赤

あかうおのさいきょうやき 1きれ 赤

はりはりづけ
せんぎりだいこん3 緑 みずな 10 緑
(しょうゆ(淡)1.7 す 2.7)

かわりきんぴら
ぎゅうにく 5 赤 こんにゃく 20 黄
にんじん 10 緑 ごぼう 25 緑
たまねぎ 30 緑 あぶらあげ 5 赤
れんこん 10 緑 くさわかめ 0.5 赤
ごま 1 黄
(さとう 2.8 さけ 1)
(しょうゆ(濃)5 みりん 1)
かつおだし 0.3

640

28

うめごはん 黄 **牛乳** 赤

ぐだくさんうどん
うどん 60 黄 とりにく 10 赤
はくさい 20 緑 かまぼこ 5 赤
あぶらあげ 5 赤 しいたけ 0.5 緑
にんじん 10 緑 ねぎ 5 緑
(みりん 1.5 しお 0.1)
(しょうゆ(淡)4.5 かつおだし 1.2)
でんぶん 1.5

だいこんツナサラダ
ツナ 10 赤 だいこん 30 緑
こまつな 10 緑
(さとう 1.4 しょうゆ(淡)1.2)
(す 1.5 しお 0.1)

みかん 1こ 緑

627

8

ばんぎっ子こんだて

ごはん 黄 **牛乳** 赤

ちくぜんに
とりにく 20 赤 ぼねく 10 赤
ごぼう 10 緑 にんじん 20 緑
たけのこ 10 緑 さといも 25 黄
さやいんげん 5 緑 こんにゃく 20 黄
れんこん 15 緑
(さけ 1.8 みりん 1)
(さとう 2.3 しょうゆ(濃) 6)
(あぶら 0.5)

だいこなます
だいこん 30 緑 きんときじんじん 5 緑
しおこんぶ 0.25 赤
(す 1 さとう 0.85)
(しお 0.1)

562

15

パン 黄 **牛乳** 赤

ふゆやさいのクリームシチュー
ぶたにく 15 赤 だいこん 15 緑
はくさい 35 緑 にんじん 10 緑
きのこミックス10 緑 ブロッコリー 10 緑
さつまいも 20 黄 ぎゅうにゅう 20 赤
(クリームシチュー7.5 コンソメ 0.5)
(しお 0.1 こしょう 0.01)

ひじきサラダ
ひじき 1.5 赤 チキンハム 8 赤
キャベツ 20 緑 みずな 10 緑
(あおじそドレッシング 4.6)

574

22

ごはん 黄 **牛乳** 赤

にくだんごのわふうあんかけ 2こ 赤

ゆずあえ
だいこん 30 緑 にんじん 5 緑
(ゆずしょうゆドレッシング 4.5)

あさりのみそしる
とうふ 20 赤 あさり 10 赤
しいたけ 0.6 緑 はくさい 10 緑
ねぎ 5 緑 あぶらあげ 5 赤
(みそ 11 かつおだし 1.2)

586

29

かき **柿パン** 黄 **牛乳** 赤

くじらのたつたあげ
くじら 50 赤 でんぶん 黄
揚げ油 黄
(おろししょうが0.7 しょうゆ(濃) 2)
(みりん 0.9 しょうゆ(淡) 2)
(さけ 1.8)

コールスローサラダ
キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑
きゅうり 15 緑
(す 2.4 さとう 1.5)
(しお 0.1 あぶら 1)
(こしょう 0.01)

コンソメスープ
ぶたミンチ 5 赤 たまねぎ 20 緑
はくさい 20 緑 しろねぎ 8 緑
さつまいも 20 黄
(コンソメ 1.5 しょうゆ(淡) 2)
(しお 0.1 こしょう 0.02)

650

9

パン 黄 **牛乳** 赤

柿いりトマトソースのハンバーグ
ハンバーグ 1こ 赤
ダイストマト 12 緑 かき(れいとう) 5 緑
(おろしにんにく0.1 オリーブあぶら0.25)
(スーパーストック0.25 しお 0.02)

キャベツとコーンのサラダ
キャベツ 30 緑 コーン 10 緑
たまごなしマヨネーズ 1ふくら

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

614

16

てまきずし 黄 **牛乳** 赤

すしめし 黄
ツナ 20 赤 キャベツ 10 緑
きゅうり 5 緑
(たまごをつかっていないマヨネーズ 5)
(しお 0.12 さとう 0.5)
たまご 2ほん 赤 きざみたくあん 8 緑
てまきのり 1ふくら 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
(みそ 11 かつおだし 1.2)

675

23

パン 黄 **牛乳** 赤

ヒレカツ 1こ 黄赤
揚げ油 黄
ソース 1ふくら

かいそうサラダ
かいそうミックス1 赤 コーン 5 緑
キャベツ 20 緑
(ねぎごまドレッシング 4.6)

ちゅうかスープ
ぶたにく 5 赤 チンゲンサイ 15 緑
にんじん 5 緑 しいたけ 0.5 緑
たけのこ 8 緑
(ちゅうかスープ1.5 しょうゆ(淡) 1)
(さけ 1 しお 0.1)
(こしょう 0.02)

630

30

ごはん 黄 **牛乳** 赤

むしどりのねぎだれ
とりにく 1きれ 赤 ねぎ 3 緑
(しょうゆ(濃)4 みりん 1)
(さとう 1.5 さけ 0.8)
(でんぶん 0.2)

ばいにくあえ
だいこん 15 緑 もやし 30 緑
ばいにく 1.8 緑
(しょうゆ(淡)0.5 さとう 0.2)

かきたまじる
たまご 30 赤 とうふ 20 赤
かまぼこ 5 赤 ねぎ 5 緑
えのきたけ 5 緑
(しょうゆ(淡)4 でんぶん 0.8)
(しお 0.2 かつおだし 1.2)

603

10

ごはん 黄 **牛乳** 赤

とりにくのゆずみそやき
とりにく 1きれ 赤
(しお 0.2 さけ 1)
(みそ 4 ゆずかじゅう 0.1)
(さけ 1 さとう 2.2)
(みりん 1)

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 さとう 0.1)
(いちみつとうがらし0.01)

もちいりすましじる
もち 25 黄 とうふ 20 赤
にんじん 5 緑 だいこん 20 緑
えのきたけ 5 緑 ねぎ 3 緑
(しょうゆ(淡)3 しお 0.4)
(かつおだし 1.2)

668

17

パン 黄 **牛乳** 赤

とりにくのなんばんやき
とりにく 1きれ 赤
(さけ 1 しお 0.2)
(さとう 3 しょうゆ(濃) 3)
(す 3 いちみつとうがらし0.02)
(でんぶん 0.2)

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
(さとう 2 しょうゆ(淡) 2)
(す 2.7 ごまあぶら 0.5)

はるさめスープ
ぶたミンチ 5 赤 はるさめ 6 黄
にんじん 10 緑 にら 5 緑
もやし 10 緑 しいたけ 0.6 緑
たけのこ 10 緑
(しょうゆ(淡)1 ちゅうかスープ1.5)
(しお 0.1 こしょう 0.02)

671

24

かき **柿入り** 黄 **牛乳** 赤

カレーライス
くろまいごはん 黄
ぎゅうにく 15 赤 じゃがいも 50 黄
たまねぎ 55 緑 にんじん 15 緑
マッシュルーム 8 緑 かき(れいとう)15 緑
(おろしにんにく0.7 おろししょうが0.5)
(カールウ 13 カレー 0.2)
ソース 1.5 ケチャップ 2.3
しお 0.05 スーパーストック0.5
あぶら 0.5

はくさいとちくわのサラダ
はくさい 40 緑 ちくわ 5 赤
もやし 15 緑 にんじん 5 緑
(わふうごまドレッシング 4.2)

686

31

高野口小バイキング 黄 **牛乳** 赤

パン 黄 **牛乳** 赤

ミンチカツ 1こ 赤黄緑
揚げ油 黄
ソース 1ふくら

ほうれんそうサラダ
ほうれんそう 10 緑 もやし 30 緑
チキンハム 5 赤
(しょうゆ(濃)2 あぶら 0.8)
(す 0.6 さとう 0.6)

しょうがスープ
しょうが 1 緑 ぶたにく 5 赤
はくさい 20 緑 たまねぎ 20 緑
にんじん 5 緑
(コンソメ 1 しょうゆ(淡) 0.6)
(おろししょうが0.8 しお 0.2)
(こしょう 0.02)

614

11

ごはん 黄 **牛乳** 赤

いわしこうみフライ 1こ 赤
揚げ油 黄

かわりあえ
こまつな 10 緑 キャベツ 30 緑
ひじき 1.2 赤 きんときじんじん5 緑
かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)2.2)

さつまじる
とうふ 20 赤 さつまいも 30 黄
あぶらあげ 5 赤 はくさい 20 緑
はたごんぼ 5 緑 しろねぎ 5 緑
(みそ 11 かつおだし 1.2)

今年初登場の「はたごんぼ」です！

651

18

にくそぼろごはん 黄 **牛乳** 赤

むぎごはん 黄
ぶたミンチ 30 赤 ぎゅうミンチ 30 赤
にんじん 15 緑 えだまめ 3 緑
たまねぎ 30 緑
(おろししょうが1 しょうゆ(濃) 6)
(さとう 2.5 みりん 0.5)

あさりのごまドレッシングサラダ
あさり 12 赤
(しょうゆ(濃)1.3 さとう 0.65)
(さけ 0.65 みりん 0.65)
ほうれんそう 10 緑 キャベツ 35 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)

646

25

ごはん 黄 **牛乳** 赤

さばのてりやき
さば 1きれ 赤
(みりん 0.6 しょうゆ(濃) 2)
(でんぶん 0.2 さとう 1.8)

ゆかりあえ
キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑
ゆかり 0.3 緑

とふのこのにももの
とふのこ 15 赤 ひねどりミンチ10 赤
あぶらあげ 5 赤 だいこん 20 緑
はくさい 55 緑 にんじん 5 緑
こんにゃく 15 黄 しいたけ 0.7 緑
ねぎ 5 緑
(さとう 1.7 しょうゆ(淡)3.5)
(さけ 1 みりん 1.8)
(かつおだし 0.5 あぶら 0.5)

755

21日(月)「赤魚の西京焼き」

さいきょうや あかうお さいきょうや
西京焼きとは、西京みそ
(京都で作られる白みそ)
にみりん・酒などを加えた
「みそ床」に魚を漬け込んで焼いた料理のことをいいます。
赤魚はアコウダイ、
メヌケとも呼ばれます。

今月のよてい

8日(木)…ばんぎっ子こんだて 今月のテーマは「正月料理」です。
25日(金)…「さば」は和歌山県近海でとれた「さば」です。県よりいただきます。
29日(木)…「くじら」は和歌山県太地町の「くじら」です。県よりいただきます。
※1月24日～30日は学校給食週間です。
和歌山県に伝わる郷土料理や、地元で収穫された食べ物を多く取り入れています。
※今月から、各学校から届いたアンコール献立が登場します。
人気の高かったメニューにマークをつけています。
2月、3月にもアンコールをいただいたメニューが登場します。お楽しみに！！

橋本市でとれる 今月のやさい

ほうれん草、白菜、大根、
ねぎ、人参、金時人参、
水菜、小松菜、さつまいも、
はたごんぼ、みかん、
マッシュルームを
取り入れる
予定です。



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。

きん 賀
謹

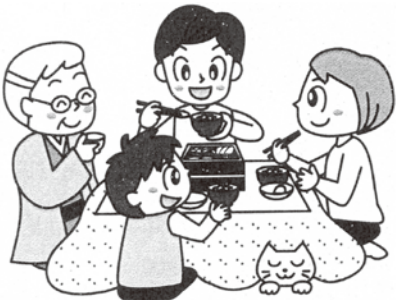
しん ねん
新 年

ふゆやす お あたり とし はじ か ぜ
冬休みが終わり、新しい年が始まりました。風邪やインフルエンザ
かんせんしょう りゅうこう ひ つづ てあら
などの感染症が流行していますので、引き続き、手洗い・うがいの徹
てい えいよう よ しょくじ こころ よぼう つと
底と、栄養バランスの良い食事を心がけて予防に努めましょう。
がっこうきゅうしよく いっそう えいせいめん さいしん ちゅうい はら あんぜん
学校給食においても、より一層、衛生面に細心の注意を払い、安全
きゅうしよく ていきよう と く おも
でおいしい給食を提供できるように取り組んでいきたいと思ひます。
ほんねん ねが いた
本年もよろしくお願い致します。



かぜ よぼう
風邪の予防を！

しん ねん けんこう しあわ ねが
新年の健康や幸せを願う



しょう がつ ぎょう じ しょく
お正月の行事食



あたり とし はじ しょうがつ にほんじん おかし たいせつ ねんちゅうぎょうじ とし
新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた年中行事です。その年の
ほうさく としがみさま としがみさま としとくじん しょうがつさま おか おおそう じ
豊作をもたらす「歳神様」（年神様・歳徳神・正月様ともいう）をお迎えするため、大掃除を
いえ きよ かどまつ かざ かざ かがみ そな ねん けんこう しあわ ねが
して家を清め、門松やしめ飾りを飾り、鏡もちを供えます。そして、1年の健康や幸せを願い、
か ぞく あつ りょうり そう に しょうがつりょうり た しょうがつりょうり ないよう ちいき か
家族が集まっておせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。正月料理の内容は地域や家
てい ぶん ぎ よ しょくざい つか とくちよう
庭によってさまざまですが、縁起の良い食材が使われるのが特徴です。

りょう り しゅ るい こ ねが
おせち料理の種類と込められた願い

いち じゅう
一の重



くろ まめ
黒 豆
まめ（まじめ）に働き、まめ
（健康）に喜らせるように。



かず こ
数の子
たまご こ かず おお
卵（子）の数が多いいことから、
こだから めぐ たいだいさか
子宝に恵まれ代々栄えるように。



た づく
田作り
（ごまめ）
こさかな た ひりよう
小魚を田んぼの肥料としたこと
ほうさく ねが
から、豊作を願って。

に じゅう
二の重



たたき
ごぼう
ごぼうの根は地中深く張ること
から、家族・家業が土地に根を
張り揺らがないように。



だて ま
伊達巻
まきもの しょもつ み た ちしき
巻物（書物）に見立て、知識や
きょうよう み
教養が身につくように。



こうはく
紅白
かまぼこ
あか ま しる せい
赤は魔よけ、めでたさ、白は清
じょう しんせい いる あらわ
浄、神聖な色を表す。

さん じゅう
三の重



きんとん
おうごん み た きんうん めぐ
黄金に見立て、金運に恵まれる
ように。



こぶ ま
昆布巻
「よるこぶ」の語呂合わせで縁
起を担いだもの。



エ ビ
こし ま ようす こし
腰が曲がっている様子から、腰が
ま ながい
曲がるまで長生きできるように。



や ざかな
焼き魚
ブリやサケ、タイなどを用い、縁
起を担ぐ。



こうはく
紅白
なます
いわ みずひ あらわ えんぎ かつ
お祝いの水引を表し、縁起を担い
だもの。



れんこん
あな む こうがみ えること ちから
穴から向こうが見えることから、
しょうらい みとお
将来の見通しがきくように。



さと
里いも
おや 親いもに子いもがたくさんつくこ
とから、子宝に恵まれるように。



くわい
大きな身を伸ばすことから、身が
出るように。

ち いき しょくゆた ぞう に
地域色豊かなお雑煮

ぞう に ほんらい がんじつ あさ はじ わかみず つか としがみ
お雑煮は本来、元日の朝に初めてくむ「若水」を使い、歳神
様へのお供えやもちを煮たもので、神様の力をいただくという
さま そな に かみさま ちらら
意味が込められていました。地域によって大きな特色がありま
す。もちについては、中部地方から東は角もち、西は丸もち
を使う所が多く、香川県ではあん入りの丸もちを入れた「あん
もち雑煮」が食べられています。



とうきょう と
東京都
カツオだしにしょうゆで味つけした
汁で、焼いた角もち、鶏肉、小松菜、
かまぼこなどが入る。



きょう と ぶ
京都府
こんぶだしに白みそで味つけした汁で、
煮た丸もち、里いもなどが入る。

おすすめ

給食レシピ

ちく ぜん に
～ 筑前煮 ～

《 材料 》 《 4 人分 》

鶏肉（もち）	1/2 枚（150 g 程度）	こいくちしょうゆ	大さじ 3
ごぼう	1/2 本	さとう	大さじ 2
にんじん	1 本	酒	大さじ 1
たけのこ（水煮）	100g（約 1/2 個）	みりん	小さじ 1
さといも	4 個	油（炒め用）	適量
こんにゃく	1/2 枚	水	400ml
れんこん	4cm 程度		
ほねく（さつまあげでも可）	1 枚		
さやいんげん	3 本程度		

《 作り方 》

- ① 鶏肉は一口大に切る。ごぼう、にんじん、たけのこは小さめの乱切りにする。さといもは一口大に切り、塩でもんでおく。こんにゃくは一口大にちぎる。れんこんは小さければ輪切り、大きければいちよう切りにする。ほねくは食べやすい大きさに切る。さやいんげんは2～3cm位に切る。
- ② ごぼうとれんこんは水にさらす。さといも、さやいんげん、こんにゃくはそれぞれ下ゆでする。
- ③ 鍋に油を入れ火にかけ、鶏肉、にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、こんにゃく、ほねくの順に炒める。
- ④ 水を入れ沸騰したらアクを取り、調味料を入れる。
- ⑤ さといもを加え煮汁が少なくなるまで煮る。
- ⑥ 最後にさやいんげんを加えて出来上がり！

★ 元々は九州の郷土料理ですが、さといも、れんこんなどの縁起の良い食材がたくさん使われており、おせち料理にもよく用いられています。