

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「お祝いの日の献立」です。

8日(金)…中学校卒業式

19日(木)…小学校卒業式

※信太小学校の卒業式は23日(土)に行われます。

※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。



橋本市でとれる 今月のやさい

にんじん、だいこん、

ほうれん草、ねぎ、

金時にんじん、白菜、

小松菜、はたごんぼ、

マツシユルーム

を取り入れる

予定です。



☆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

金

ごはん 黄 牛乳 赤

かんとうに

とりにく	20 赤	がんもどき	30 赤
じゃがいも	40 黄	だいこん	40 緑
にんじん	10 緑	こんにやく	20 黄
(しょうゆ(淡)2)		しょうゆ(濃)3.8	
さとう	2.2	みりん	1
さけ	1	かつおだし	0.5

はりはりづけ

ぎりほしだいこん3	緑	きゅうり	20 緑
(しょうゆ(淡)2)		す	2.2
さとう	1.8		

ひなあられ 1ふくら 黄



704

<p>4</p> <p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>じゃがぶたキムチ👑</p> <p>ぶたにく 35 赤 じゃがいも 50 黄</p> <p>たまねぎ 60 緑 にんじん 15 緑</p> <p>キムチ 20 緑 にら 5 緑</p> <p>いとこんにやく20 黄</p> <p>(しょうゆ(濃)5) さとう 1</p> <p>(みりん) 2 さけ 3</p> <p>はくさいとちくわのあえもの</p> <p>こまつな 10 緑 はくさい 40 緑</p> <p>ちくわ 5 赤</p> <p>(しょうゆ(濃)2) みりん 1.8</p> <p>おこめのムース👑 12 黄</p> <p>699</p>	<p>5</p> <p>わかめごはん👑 黄 牛乳 赤</p> <p>ほねくのいそべあげ</p> <p>ほねく 1きれ 赤 てんぷらこ 黄</p> <p>揚げ油 黄 あおりのり 0.3 赤</p> <p>こんさいじる</p> <p>だいこん 25 緑 きんときになんじん5 緑</p> <p>さといも 15 黄 れんこん 5 緑</p> <p>はたごんぼ 5 緑 あぶらあげ 5 赤</p> <p>こんにやく 15 黄 ねぎ 5 緑</p> <p>ごま 1 黄</p> <p>(みそ 11) かつおだし 1.2</p> <p>りんご 1/4きれ 緑</p> <p>信太小、西部小、高野口小、応其小、学芸路小、清水小、橋本小、橋本中央中、隅田中、高野口中</p> <p>ヨーグルト 12 赤</p> <p>その他の学校</p> <p>709</p>	<p>6</p> <p>げんりょう👑 牛乳 赤</p> <p>こくとうパン 黄</p> <p>わかどりのハーブやき👑 1きれ 赤</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>キャベツ 20 緑 コーン 10 緑</p> <p>きゅうり 15 緑</p> <p>(す 2.4) さとう 1.5</p> <p>(しお 0.1) あぶら 1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>スープスパゲティ👑</p> <p>ベーコン 5 赤 たまねぎ 40 緑</p> <p>にんじん 10 緑 えび 25 赤</p> <p>マツシユルーム 5 緑 ほうれん草 10 緑</p> <p>スパゲティ 30 黄 きゅうりにゅう 20 赤</p> <p>(ポターージュのもと7) コンソメ 1</p> <p>(しお 0.2) こしょう 0.01</p> <p>673</p>	<p>7</p> <p>げんきっ子こんだて</p> <p>くろまいごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>(しお 0.2)</p> <p>さわらのさいきょうやき 1きれ 赤</p> <p>紅白もちいりやさいじる</p> <p>もち 25 黄 とうふ 20 赤</p> <p>にんじん 5 緑 だいこん 20 緑</p> <p>はくさい 20 緑 ねぎ 3 緑</p> <p>えのきたけ 5 緑</p> <p>(しょうゆ(淡)3) しお 0.4</p> <p>(かつおだし1.2)</p> <p>りんご 1/4きれ 緑</p> <p>三石小、柱本小、あやの台小、隅田小、恋野小、城山小、境原小、紀見小、紀見東中、紀見北中</p> <p>ヨーグルト 12 赤</p> <p>その他の学校</p> <p>659</p>	<p>8</p> <p>とりそぼろごはん 牛乳 赤</p> <p>むぎごはん 黄</p> <p>とりミンチ 30 赤 ひねどりミンチ30 赤</p> <p>にんじん 10 緑 グリンピース 3 緑</p> <p>たまねぎ 20 緑 ねぎ 5 緑</p> <p>(おろししょうが1) みりん 0.8</p> <p>(さとう 3.5) しょうゆ(濃) 5</p> <p>あぶら 0.5 でんぶん 1</p> <p>ごまあえ</p> <p>キャベツ 25 緑 ほうれん草 10 緑</p> <p>ごま 1.5 黄 もやし 15 緑</p> <p>(しょうゆ(濃)1.8) さとう 0.5</p> <p>ミニトマト 22 緑</p> <p>629</p>
<p>11</p> <p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>さばのみそに 1きれ 赤</p> <p>そくせきづけ</p> <p>はくさい 35 緑 みずな 5 緑</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>(しょうゆ(淡)1.7) す 1</p> <p>(さとう 0.1) いちみつがらし0.01</p> <p>こうやどうふのもの</p> <p>こうやどうふ 7 赤 とりにく 15 赤</p> <p>さやいんげん 7 緑 たまねぎ 45 緑</p> <p>にんじん 10 緑 たけのこ 10 緑</p> <p>(しょうゆ(淡)4) さとう 2</p> <p>(しお 0.2) さけ 1.5</p> <p>(かつおだし 0.8)</p> <p>697</p>	<p>12</p> <p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>ぎゅうにく 20 赤 たまねぎ 45 緑</p> <p>じゃがいも 30 黄 にんじん 15 緑</p> <p>マツシユルーム 8 緑 ひよこまめ 10 赤</p> <p>グリンピース 3 緑</p> <p>(にんにく 0.5) ビーフシチュー9</p> <p>(ソース 1) おろししょうが0.5</p> <p>りんごピューレ5 ケチャップ 7</p> <p>(しお 0.15) スープストック0.5</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>あさりのごまドレッシングサラダ</p> <p>あさり 12 赤</p> <p>(しょうゆ(濃)1.3) さとう 0.65</p> <p>(さけ 0.65) みりん 0.65</p> <p>ほうれん草 10 緑 キャベツ 35 緑</p> <p>ごま 1.5 黄</p> <p>(しょうゆ(濃)1.7) す 1.2</p> <p>(さとう 0.6) あぶら 1</p> <p>641</p>	<p>13</p> <p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>えびフリッターのチリソース</p> <p>えびフリッター60 赤 揚げ油 黄</p> <p>(チリソース 6) ケチャップ 2</p> <p>じゃこサラダ</p> <p>だいこん 30 緑 きゅうり 10 緑</p> <p>ちりめんじゃこ 5 赤</p> <p>(さとう 2) しょうゆ(淡) 2</p> <p>(す 2.7) ごまあぶら 0.5</p> <p>はるさめスープ</p> <p>ぎゅうミンチ 5 赤 はるさめ 6 黄</p> <p>にんじん 10 緑 にら 5 緑</p> <p>もやし 10 緑 しいたけ 0.6 緑</p> <p>たけのこ 10 緑</p> <p>(しょうゆ(淡)1) ちゅうかスープ1.5</p> <p>(しお 0.1) こしょう 0.02</p> <p>694</p>	<p>14</p> <p>きりめいりパン 黄 牛乳 赤</p> <p>ボイルウインナー</p> <p>小学校 ロング 1ぼん 赤</p> <p>中学校 ショート 3ぼん 赤</p> <p>ケチャップ 1ふくら</p> <p>ボイルキャベツ</p> <p>キャベツ 35 緑</p> <p>コーンポターージュスープ</p> <p>ベーコン 5 赤 たまねぎ 45 緑</p> <p>にんじん 10 緑 コーン 10 緑</p> <p>コーンクリーム10 緑 パセリ 0.5 緑</p> <p>ぎゅうにゅう 20 赤</p> <p>(ポターージュのもと9) しお 0.2</p> <p>(こしょう 0.02) コンソメ 0.5</p> <p>677</p>	<p>15</p> <p>たにんどんぶり 牛乳 赤</p> <p>むぎごはん 黄</p> <p>ぎゅうにく 30 赤 かまぼこ 5 赤</p> <p>たまご 40 赤 ねぎ 5 緑</p> <p>たまねぎ 40 緑</p> <p>(さけ 1) さとう 2</p> <p>(みりん 1) かつおだし 0.4</p> <p>(しょうゆ(淡)5)</p> <p>かわりあえ</p> <p>こまつな 10 緑 キャベツ 20 緑</p> <p>きんときになんじん5 緑 ひじき 1.2 赤</p> <p>(かつおだし0.6) しょうゆ(濃) 2.2</p> <p>ミニフィッシュ 1ふくら 赤</p> <p>631</p>
<p>18</p> <p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>ぶたにくのしょうがやき 1きれ 赤</p> <p>キャベツのこんぶあえ</p> <p>キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑</p> <p>しおこんぶ 1 赤</p> <p>けんちんじる</p> <p>こんにやく 10 黄 さといも 15 黄</p> <p>ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑</p> <p>だいこん 20 緑 ねぎ 5 緑</p> <p>とうふ 25 赤 あぶらあげ 5 赤</p> <p>(しょうゆ(淡)4) みりん 0.5</p> <p>(しお 0.1) あぶら 0.5</p> <p>(でんぶん 2) かつおだし 1.2</p> <p>643</p>	<p>19</p> <p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>マーボーはるさめ</p> <p>はるさめ 20 黄 ぶたミンチ 20 赤</p> <p>ぎゅうミンチ 20 赤 たまねぎ 65 緑</p> <p>にんじん 15 緑 ねぎ 10 緑</p> <p>たけのこ 10 緑</p> <p>(おろししょうが1) おろしにんにく1</p> <p>(はちみつみそ7.5) ちゅうかスープ1</p> <p>さとう 1.2 さけ 2</p> <p>トウバンジャン0.5 テンメンジャン0.2</p> <p>あぶら 0.5</p> <p>ナムル</p> <p>ほうれん草 15 緑 もやし 25 緑</p> <p>ごま 1 黄</p> <p>(しょうゆ(濃)1.8) ごまあぶら 0.5</p> <p>685</p>	<p>20</p> <p>げんりょうパン 黄 牛乳 赤</p> <p>カレーうどん</p> <p>うどん 60 黄 きゅうにく 25 赤</p> <p>たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑</p> <p>あぶらあげ 5 赤 ねぎ 3 緑</p> <p>(カレールー 9) おろししょうが0.5</p> <p>(しお 0.1) しょうゆ(濃) 0.3</p> <p>(しお 0.1) かつおだし 1</p> <p>スープストック0.5) みりん 1</p> <p>なのはなとだいこんのサラダ</p> <p>なばな 10 緑 だいこん 30 緑</p> <p>はくさい 20 緑 チキンハム 5 赤</p> <p>(さとう 0.5) す 2</p> <p>(しお 0.2) あぶら 2</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>かたぬきチーズ 12 赤</p> <p>691</p>		

そつぎょう
ご卒業おめでとうございます

まいにち い い す けんこう からだ
毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体を

つくるのが基本です。給食の時間や授業で学ん

だことを生かし、「食べたもので体がつく

られていく」ことを意識して、よりよい

食生活を送ってほしいと思います。

おすすめ給食レシピ

～菜の花と大根のサラダ～

《作り方》

- ① 大根、白菜は千切りにして、さっとゆでてから水で冷やし、しぼっておく。
 - ② 菜の花はそのままゆでて水で冷やし、しっかり水気を切ってから細かく切る。
 - ③ ハムは小さめの短冊切りにする。
 - ④ 調味料を全て混ぜ合わせドレッシングを作り、①②③を加えよく和える。
- ★ 春らしい菜の花の献立です。菜の花はからし和えでよく食べられますが、サラダにすると子供たちにも食べやすいと思います。

《材料》 《4人分》

菜の花	2株 (大きいものは1株)	さとう	小さじ1弱
大根	3cm程度 (120g)	酢	小さじ1と1/2
白菜	1枚	塩	ひとつまみ
ハム	2枚	油	小さじ2
		こしょう	少々

あなたの食生活は!?

食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

あさ 朝ごはんを毎日食べていますか？
はい・いいえ

食事の前に手をきれいに洗っていますか？
はい・いいえ

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？
はい・いいえ

よくかんで食べていますか？
はい・いいえ

食事のマナーを守れていますか？
はい・いいえ

正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか？
はい・いいえ

おやつは時間と量を決めて食べていますか？
はい・いいえ

好き嫌いなく何でも食べていますか？
はい・いいえ

家族や友達と一緒に楽しく食べていますか？
はい・いいえ

「はい」が7~9個
すばらしい！
新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。

「はい」が4~6個
あと一歩！
できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。

「はい」が1~3個
がんばって！
まずはできそうなことから、がんばってみましょう。

「はい」が0個
残念！
自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。

アンコール献立 結果発表

11月に募集したアンコール献立の各校の結果です。1~3月の献立にできるだけ取り入れました。アンコールと一緒に熱いメッセージもいただきましたので、一部をご紹介します。他にも、「海藻サラダ」「どろぼうなす」「けんちん汁」など、いろいろなアンコールがありました。いただいたメッセージは全て、給食センターのみんなで見せていただき、これからの励みにしたいと思っております。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	わかめごはん	わかめごはん	カレーライス	わかめごはん	わかめごはん	わかめごはん	わかめごはん	カレーライス	わかめごはん	カレーライス
	メロンパン	カレーライス	わかめごはん	手巻き寿司	メロンパン	メロンパン	ひつまぶし	わかめごはん	メロンパン	豚キムチ丼
	カレーライス	メロンパン	メロンパン	メロンパン	カレーライス	カレーライス	メロンパン	メロンパン	手巻き寿司	手巻き寿司
おかず	鶏肉のバリバリ 焼き	鶏肉のバリバリ 焼き	ハンバーグ	豚キムチ	鶏肉のスパイシー 焼き	鶏肉のバリバリ 焼き	鶏肉のバリバリ 焼き	鶏肉のスパイシー 焼き	鶏肉のバリバリ 焼き	鶏肉のてりやき
	からあげ	ハンバーグきのこソース	じゃが 豚キムチ	鶏肉のバリバリ 焼き	鶏肉のバリバリ 焼き	からあげ	じゃが 豚キムチ	豚キムチ	豚キムチ	ハンバーグ
	豚キムチ	鶏肉のからあげ	鶏肉のスパイシー 焼き	カレーライス	からあげ	若鶏のハーブ焼き	鶏肉のレモンソース	-	からあげ	ビーフシチュー
デザート	お米のムース	りんごシャーベット	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	お米のムース	お米のムース
	フルーツ 白玉	お米のムース	みかん	りんごシャーベット	りんごシャーベット	みかん	みつおさつ	-	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー
	みかん	チョコプリン	ゼリー	みかん	ぶどうゼリー	パン	フルーツ 白玉	-	りんごシャーベット	フルーツ 白玉
	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	橋本中央中学校
主食	手巻き寿司	わかめごはん	カレーライス	ラーメン	メロンパン	メロンパン	メロンパン	メロンパン	メロンパン	メロンパン
	わかめごはん	カレーライス	わかめごはん	メロンパン	わかめごはん	カレーライス	わかめごはん	わかめごはん	ひつまぶし	ごはん(白菜)
	カレーライス	ピビンバ	そばごはん	わかめごはん	黒糖パン	わかめごはん	カレーライス	ピビンバ	わかめごはん	カレーライス
おかず	じゃが 豚キムチ	からあげ	からあげ	からあげ	白身魚のフライ	からあげ	豚キムチ	からあげ	スープバゲティ	鶏肉のバリバリ 焼き
	ラーメン	鶏肉のバリバリ 焼き	鶏肉のバリバリ 焼き	八宝菜	キーマカレー	豚キムチ、ハンバーグ	鶏肉のバリバリ 焼き	鶏肉のバリバリ 焼き	じゃが 豚キムチ	じゃが 豚キムチ
	八宝菜	豚キムチ	コロッケ	豚キムチ	鶏肉のからあげ	鶏肉のバリバリ 焼き	からあげ	豚キムチ	鶏肉のバリバリ 焼き	鶏肉のからあげ
デザート	りんごシャーベット	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	お米のムース	お米のムース	お米のムース
	お米のムース	りんごゼリー、シャーベット	フルーツ 白玉	冷凍パン	りんごシャーベット	ぶどうゼリー	りんごシャーベット	りんごシャーベット	さつまいものタルト	フルーツ 白玉
	ぶどうゼリー	パナライス	みかん	フルーツ 白玉	みかん	パナライス	みかん	ぶどうゼリー、みかん	フルーツ 白玉	みかん

アンコール&メッセージ

お米のムースが修学旅行の振替休日で食べられなかったため、ぜひに食べたいです！

パンとシチューの組み合わせがとても好きです！

前の給食センターで出ていなかった献立もあって、わくわくします。

お米のムースはみんなに愛されています。2層できている最高の味は生徒に希望を与えています。

わかめご飯メツチャ食べたい！

ぶたキムチのような濃い味の給食がすごくおいしくて、また食べたいです。