

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	
げんりょうわかめごはん 牛乳 赤 ひやしうどん うどん 60 黄 うどんつゆ 1ふくら ねぎ 10 緑 かきあげ かきあげ 1こ 赤黄緑 揚げ油 黄 やさいゼリー 1こ 675	ごはん 黄 牛乳 赤 ハンバーグデミグラスソース ハンバーグ 1こ 赤 きのこミックス 4 緑 (ケチャップ 4 デミグラスソース2.6 ソース 1 さとう 0.12) コンソメスープ ぶたミンチ 5 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 こまつな 10 緑 じゃがいも 20 黄 コーン 10 緑 (コンソメ 2.2 しょうゆ(淡) 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02) 619	パン 黄 牛乳 赤 ポロニアカツ 1こ 赤 揚げ油 黄 ミネストローネ ベーコン 5 赤 ABCマカロニ 5 黄 たまねぎ 20 緑 こまつな 10 緑 じゃがいも 20 黄 タイストマト 10 緑 なす 5 緑 セロリ 3 緑 (にんにく 0.3 しょうゆ(淡) 1.3 コンソメ 1.5 こしょう 0.03) 654	シーフードカレー 牛乳 赤 むぎごはん 黄 いが 20 赤 あさり 20 赤 ぶたミンチ 20 赤 たまねぎ 60 緑 にんじん 15 緑 じゃがいも 20 黄 きのこミックス10 緑 なす 5 緑 グリンピース 5 緑 (カレールウ 13 ソース 1.5 ケチャップ 2 カレーこ 0.25 コンソメ 1.5 しお 0.1 にんにく 0.7 おろししょうが0.5 あぶら 0.5) ふくじんづけ 10 緑 りんごシャーベット 1こ 柱本小、あやの台小、恋野小、城山小、境原小 紀見小、紀見東中、紀見北中、高野口中 れいとう 冷凍ピーチ 1こ 緑 その他の学校 787	ごもくたきこみごはん 牛乳 赤 黄 れんこんのはさみあげ 1こ 赤緑 揚げ油 黄 ぐだくさんみそしる とりにく 10 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 わかめ 0.5 赤 あぶらあげ 5 緑 とろろ 20 赤 キャベツ 10 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) りんごシャーベット 1こ 西部小、高野口小、応小、学文路小、清水小 三石小、橋本中央中、隅田中 れいとう 冷凍ピーチ 1こ 緑 その他の学校 717	
10	11	12	13	14	
やまのひ 	なつ やす 夏休み 	なつ やす 夏休み 	なつ やす 夏休み 	なつ やす 夏休み 	
ごはん 黄 牛乳 赤 あじのなんばんづけ あじ 1きれ 赤 揚げ油 黄 でんぶん 5 黄 にんじん 3 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 (しょうゆ(濃) 4 す 5 さけ 2 さとう 3.3) のっぺいじる さといも 25 黄 にんじん 5 緑 だいこん 25 緑 こんにゃく 10 黄 あぶらあげ 5 赤 しいたけ 0.5 緑 ねぎ 5 緑 わかめ 0.5 赤 (しょうゆ(淡) 5 しお 0.15 かつおだし 1.5 でんぶん 2) 741	パン 黄 牛乳 赤 わかどりのハーブむしやき 1きれ 赤 コーンポタージュスープ ベーコン 5 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 コーン 10 緑 コーンクリーム10 緑 パセリ 0.5 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 (ポタージュのもと9 しお 0.2 こしょう 0.02 コンソメ 0.5) 673	ごはん 黄 牛乳 赤 さばのみそに 1きれ 赤 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 8 緑 えだまめ 10 緑 (コンソメ 2.2 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) 610	パン 黄 牛乳 赤 ミンチカツ 1こ 赤黄緑 揚げ油 黄 ABCマカロニスープ ABCマカロニ 4 黄 ぶたミンチ 10 赤 たまねぎ 20 緑 きのこミックス 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 5 緑 コーン 20 緑 えだまめ 10 緑 (コンソメ 2.2 しょうゆ(淡) 2 こしょう 0.02) 641	ごはん 黄 牛乳 赤 わふうにくだんご 2こ 赤 チンゲンサイのスープ ぶたミンチ 10 赤 チンゲンサイ 10 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 (ちゅうかスープ1.5 しお 0.1 しょうゆ(淡)0.5 こしょう 0.02) 567	
17	18	19	20	21	
ごはん 黄 牛乳 赤 あげはるまき 1こ 赤黄緑 揚げ油 黄 はっぼうさい ぶたにく 30 赤 いが 30 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 50 緑 たけのこ 15 緑 にんじん 15 緑 しいたけ 1 緑 もやし 15 緑 しるねぎ 5 緑 (おろししょうが2 ちゅうかスープ1.5 しょうゆ(淡)1.2 あぶら 0.5 でんぶん 2) 641	ごはん 黄 牛乳 赤 ちくぜんに とりにく 20 赤 ほねく 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 うずらたまご 20 赤 (さけ 1.8 みりん 1 さとう 2.3 しょうゆ(濃) 6 あぶら 0.5) みつおさつ 35 黄 ひじきのり 1ふくら 赤 641	パン 黄 牛乳 赤 トンカツ 1こ 赤黄 揚げ油 黄 ソース 1ふくら キャベツのスープに ぶたミンチ 10 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 30 黄 キャベツ 40 緑 (コンソメ 2.2 しお 0.2 こしょう 0.02 しょうゆ(濃)0.73) 655	むぎごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのてりやき とりにく 1きれ 赤 (おろししょうが0.5 しょうゆ(濃) 0.8 さけ 2 ひよこまめ 1.5 (しょうゆ(濃) 3 さとう 3 みりん 1 でんぶん 0.25) ちゅうかスープ ぶたにく 10 赤 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 10 緑 しいたけ 0.5 緑 たけのこ 8 緑 たまねぎ 10 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) 603	ごはん 黄 牛乳 赤 キーマカレー ごはん 黄 ぶたミンチ 25 赤 ぎゅうミンチ 25 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 90 緑 ひよこまめ 5 赤 なす 10 緑 しょうが 1.5 (にんにく 1.5 しょうゆ 1.5 トマトピューレ10 カレーこ 0.2 カレールウ 12 コンソメ 1.5 しお 0.15 あぶら 0.5) フルーツポンチ ミックスフルーツ40 緑 カクテルゼリー25 黄 (みかん・もも・パイナップル) 817	
24	25	26	27	28	
ごはん 黄 牛乳 赤 あげはるまき 1こ 赤黄緑 揚げ油 黄 はっぼうさい ぶたにく 30 赤 いが 30 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 50 緑 たけのこ 15 緑 にんじん 15 緑 しいたけ 1 緑 もやし 15 緑 しるねぎ 5 緑 (おろししょうが2 ちゅうかスープ1.5 しょうゆ(淡)1.2 あぶら 0.5 でんぶん 2) 641	ごはん 黄 牛乳 赤 ちくぜんに とりにく 20 赤 ほねく 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 うずらたまご 20 赤 (さけ 1.8 みりん 1 さとう 2.3 しょうゆ(濃) 6 あぶら 0.5) みつおさつ 35 黄 ひじきのり 1ふくら 赤 641	パン 黄 牛乳 赤 トンカツ 1こ 赤黄 揚げ油 黄 ソース 1ふくら キャベツのスープに ぶたミンチ 10 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 30 黄 キャベツ 40 緑 (コンソメ 2.2 しお 0.2 こしょう 0.02 しょうゆ(濃)0.73) 655	むぎごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのてりやき とりにく 1きれ 赤 (おろししょうが0.5 しょうゆ(濃) 0.8 さけ 2 ひよこまめ 1.5 (しょうゆ(濃) 3 さとう 3 みりん 1 でんぶん 0.25) ちゅうかスープ ぶたにく 10 赤 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 10 緑 しいたけ 0.5 緑 たけのこ 8 緑 たまねぎ 10 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) 603	ごはん 黄 牛乳 赤 キーマカレー ごはん 黄 ぶたミンチ 25 赤 ぎゅうミンチ 25 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 90 緑 ひよこまめ 5 赤 なす 10 緑 しょうが 1.5 (にんにく 1.5 しょうゆ 1.5 トマトピューレ10 カレーこ 0.2 カレールウ 12 コンソメ 1.5 しお 0.15 あぶら 0.5) フルーツポンチ ミックスフルーツ40 緑 カクテルゼリー25 黄 (みかん・もも・パイナップル) 817	
31	<div data-bbox="499 2318 1249 2754" data-label="Complex-Block"> <p align="center">今月のよてい</p> <p>31日(月)・・・げんきっ子こんだて 今月のテーマは「パエリア」です。 パエリアはヨーロッパの南西部にあるスペインの料理です。 給食で海外気分を味わってみましょう♪ 6日(木)・・・橋本小、隅田小のみなさんはセレクト給食です。 はしもと市がっとうきゅうしやく 橋本市学校給食センターでは、地域の野菜を中心に 地場産物を取り入れています。</p> <p align="center">http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuiinkai/gakkokuyusyoku/index.html</p> </div>			<div data-bbox="1270 2318 1627 2754" data-label="Complex-Block"> <p align="center">はしもとし 橋本市でとれる 今月のやさい</p> <p>たま 玉ねぎ、にんじん、キャベツ ねぎ、じゃがいも、小松菜 なす、にんにく、ピーマン を取り入れる よてい 予定です。</p> <p align="center">給食センター ホームページ</p>  </div>	<div data-bbox="1648 2318 2005 2754" data-label="Complex-Block"> <p align="center">がっこんだて し 8月献立のお知らせ</p> <p>がっ しょうくちゅうどくはっせい 8月は、食中毒発生 防止の観点から、和 え物・サラダの提供 はしません。 ご理解の程よろしく お願いします。</p> <p align="center">★材料購入の都合により 献立を変更することが あります。</p> </div>
げんきっ子こんだて パエリア 牛乳 赤 サフランライス 黄 ベーコン 20 赤 いが 35 赤 たまねぎ 30 緑 あさり 15 赤 ピーマン 5 緑 にんじん 5 緑 マッシュルーム 5 緑 あかパプリカ 5 緑 タイストマト 5 緑 (にんにく 1 オリーブあぶら0.3 しお 0.1 こしょう 0.01) しろみざかなフライ 1こ 赤 揚げ油 黄 たまごなしタルタルソース 1ふくら 788					

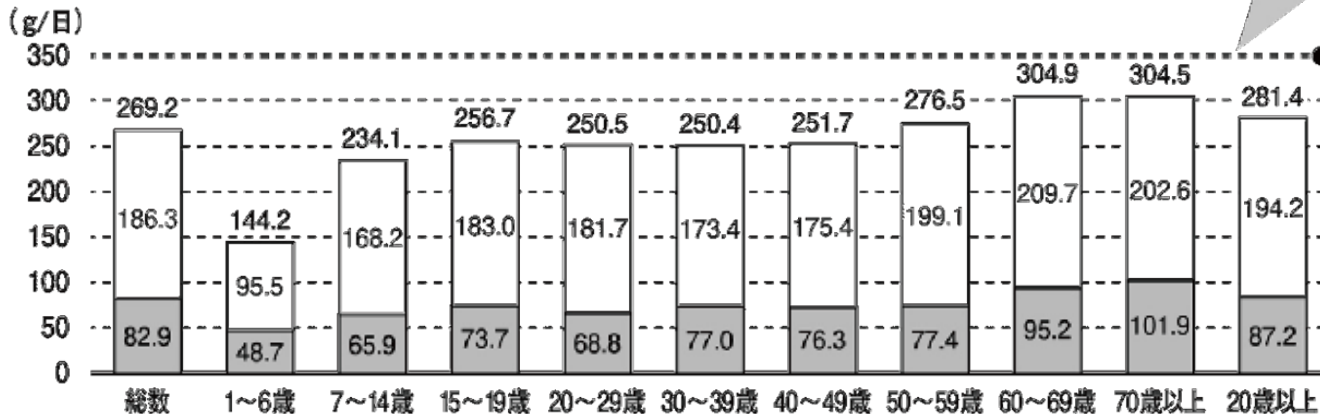
野菜料理を+1皿 食べましょう。



野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標※としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。 ※厚生労働省「健康日本21（第二次）」

1人1日当たりの野菜摂取量の平均値

1日にとりたい野菜の量
350g（うち緑黄色野菜120g）



出典：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」



□ その他の野菜
■ 緑黄色野菜

小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

例えば、こんなもので+1皿

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさん量を食べられます。

青菜のおひたし

ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しだし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK！



ナムル風あえ物

細切りのにんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。



みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1~2種類プラスする。



野菜には、こんな効果が期待できます！

肌を丈夫にする



ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。

便秘を予防する



食物繊維が、腸の動きを活発にし便秘を予防します。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

高血圧を予防する



カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。

食べ過ぎを防ぐ



低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。

給食のレシピ紹介

《材料》 《4人分》
米 4合
有塩バター 4g
しお 小さじ1/2
こしょう 小さじ1/4
鶏がらスープ 適量

ベーコン 6枚
イカ 80g
あさり 40g
マッシュルーム（水煮）2個
しお 小さじ1/2
オリーブ油 大さじ1/2
玉ねぎ 1/2玉
青・赤ピーマン 各小2個
にんじん 1・3本
ダイストマト 20g
こしょう小さじ1/4

～パエリア～

《作り方》

- ① 米は調味料と鶏がらスープで炊く。
- ② 玉ねぎ、ピーマンは小角切り、にんじんはせん切り、いか、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③ オリーブ油を熱し、にんにく、ベーコン、玉ねぎ、にんじんの順に炒め、マッシュルーム、イカ、あさり、ダイストマトを加えて調味する。
- ④ 下ゆでしたピーマンを混ぜる。

★パエリアはヨーロッパの南西部にあるスペインの料理です。「パエジャラ」と呼ばれる平たい鍋で調理します。魚介をたっぷり入れるのが一般的で、魚介や野菜などの具を炒め、お米と一緒に炊き上げます。スペインではオリーブ油、にんにく、トマト、海産物を使った料理が多いです。パエリア以外にもどんなスペイン料理があるのか調べてみてほしいですね。