



# 予定献立表

はしもとし 橋本市でとれる 今月のやさい		火 1		水 2		木 3		金 4											
さつまいも、ねぎ、小松菜 きゅうり、なす、にんにく を取り入れる 予定です。		パン 黄 牛乳 赤 フェジョアード ぶたにく 20 赤 ウィンナー 10 赤 レッドキドニー 20 赤 たまねぎ 40 緑 じゃがいも 40 黄 にんじん 10 緑 ダイストマト 10 緑 ( にんにく 0.5 コンソメ 1.5 ) ( ケチャップ 10 こしょう 0.02 ) しお 0.2 でんぶん 0.5 コールスローサラダ キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 コーン 15 緑 ( す 2.4 さとう 1.5 ) ( しお 0.1 あぶら 1 ) こしょう 0.01		ごはん 黄 牛乳 赤 すきやきに ぎゅうにく 20 赤 やきどろふ 20 赤 いとこんにゃく<15 黄 心 5 黄 はくさい 50 緑 たまねぎ 50 緑 にんじん 15 緑 ねぎ 5 緑 しいたけ 0.7 緑 ( しょうゆ(濃)6.2 さとう 3 ) さけ 1 ひじきとえだまめのおかかあえ キャベツ 20 緑 えだまめ 10 緑 ひじき 1.2 赤 かつおぶし 0.8 赤 ( しょうゆ(濃)2.2 さとう 0.8 )		パン 黄 牛乳 赤 とりにくのパリパリやき とりにく 1きれ 赤 ( にんにく 1 しお 0.2 ) こしょう 0.03 ナムル ほうれんそう 10 緑 もやし 25 緑 にんじん 5 緑 ごま 1.8 黄 ( しょうゆ(濃)1.8 ごまあぶら 0.8 ) ワンタンスープ ワンタン 25 赤黄 たけのこ 10 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 しいたけ 0.5 緑 ちゅうかスープ 1 ( しょうゆ(淡)1.5 こしょう 0.02 )		ごはん 黄 牛乳 赤 にくじゃがに ぶたにく 25 赤 じゃがいも 60 黄 たまねぎ 60 緑 にんじん 20 緑 いとこんにゃく<20 黄 グリンピース 5 緑 ( さとう 3 みりん 1.5 ) しょうゆ(濃)6.2 きゅうりのさっぱりサラダ きゅうり 20 緑 コーン 10 緑 くわがめ 0.6 赤 ( あおじそドレッシング 3.8 )		631		635		604					
7		8		9		10		11											
ごはん 黄 牛乳 赤 てりやきにくだんご 2こ 赤 はりはりづけ ぎりほしだいこん 3 緑 きゅうり 20 緑 ( す 2.2 しょうゆ(淡) 2 ) さとう 1.8 さといものみそしる さといも 25 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 しめじ 5 緑 わかめ 0.5 赤 ねぎ 3 緑 ( みそ 11 かつおだし 1.2 )		ごはん 黄 牛乳 赤 ぎんざわらのさいきょうやき 1きれ 赤 うめあえ キャベツ 30 緑 もやし 10 緑 ちくわ 5 赤 かりかりうめ 1 緑 すましじる とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 えのき 7 緑 ねぎ 5 緑 ( しょうゆ(淡) 3 しお 0.2 ) かつおだし 1.2		パン 黄 牛乳 赤 あげきょうざ 2こ 黄赤緑 揚げ油 黄 ちゅうかサラダ キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 10 緑 チキンハム 5 赤 ( しょうゆ(淡)1.28 さとう 0.6 ) す 0.6 ごまあぶら 0.2 わかめスープ わかめ 0.7 赤 かまぼこ 5 赤 はくさい 10 緑 たまねぎ 20 緑 ( ちゅうかスープ1.2 こしょう 0.02 ) しょうゆ(淡)1.8		ぎゅうどん 黄 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうにく 25 赤 ぶたにく 25 赤 いとこんにゃく<25 黄 たまねぎ 60 緑 ねぎ 7 緑 しいたけ 0.5 緑 ( しょうゆ(濃)5.8 さとう 3.5 ) ( みりん 1 かつおだし 0.2 ) さけ 1 きゅうりとブロッコリーのサラダ きゅうり 20 緑 ブロッコリー 10 緑 コーン 10 緑 ( たまごなしマヨネーズ 4 ) ぶどうゼリー 1こ 緑		ごはん 黄 牛乳 赤 いわしのうめに 1きれ 赤 こんぶあえ キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 しおこんぶ 1 赤 みそしる わかめ 0.5 赤 とうふ 20 赤 しいたけ 0.6 緑 こんにゃく 5 黄 なす 5 緑 たまねぎ 10 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 ( みそ 11 かつおだし 1.2 )		593		608		603		693		602	
14		15		16		17		18											
ごはん 黄 牛乳 赤 むしどりのしょうがだれ とりにく 1きれ 赤 いりごま 1 黄 ( しょうゆ(濃)3.5 おろししょうが1.5 ) さとう 1.5 ゆずあえ キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 コーン 5 緑 ( ゆずしょうゆドレッシング 4 ) ぶたじる ぶたにく 10 赤 さといも 15 黄 こんにゃく 15 黄 にんじん 5 緑 だいこん 30 緑 ごぼう 5 緑 ねぎ 5 緑 ( みそ 11 かつおだし 1.2 )		ばんきっ子こんだて パン 黄 牛乳 赤 さけフライ 1こ 赤黄 揚げ油 黄 ソース 1ふくら ポテトサラダ じゃがいも 30 黄 えだまめ 5 緑 チキンハム 5 赤 コーン 5 緑 ( たまごなしマヨネーズ6 しお 0.1 ) す 0.4 さとう 0.3 きのこスープ ぶたミンチ 5 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 えのきだけ 5 緑 ( コンソメ 2.2 しょうゆ(淡) 1.2 ) しお 0.1 こしょう 0.02		なめし 黄 牛乳 赤 ホキのマヨネーズやき ホキ 1きれ 赤 ( たまごなしマヨネーズ6 ) さけ 2 しょうゆ(濃) 2 ) ゆかりあえ キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 ゆかり 0.3 緑 かぼちゃのみそしる かぼちゃ 20 緑 たまねぎ 15 緑 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 わかめ 0.5 赤 しいたけ 0.5 緑 ねぎ 5 緑 ( みそ 11 かつおだし 1.2 )		パン 黄 牛乳 赤 ハンバーグおろしソース ハンバーグ 1こ 赤 だいこんおろし 7 緑 ( しょうゆ(濃)1.8 みりん 1.5 ) ボイルやさい キャベツ 30 緑 ほうれんそう 5 緑 ( あおじそドレッシング 3.8 ) ばんきもりもりスープ ベーコン 5 赤 にんじん 5 緑 もやし 15 緑 にら 5 緑 ( たまご 15 赤 はるさめ 5 黄 ) ( ちゅうかスープ1.2 しょうゆ(淡) 1.3 ) こしょう 0.02 しお 0.2 ) でんぶん 0.8		ごはん 黄 牛乳 赤 あじフライ 1こ 赤 揚げ油 黄 ソース 1ふくら かわりきんぴら ぎゅうミンチ 10 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 くわがめ 0.5 赤 いりごま 1 黄 ( さとう 2.8 さけ 1 ) ( しょうゆ(濃)4.8 みりん 1 ) かつおだし 0.3		628		719		624		629		747	
21		22		23		24		25											
けいろうひ 敬老の日 		しゅうぶんひ 秋分の日 		パン 黄 牛乳 赤 チキンナゲット 2こ 赤 揚げ油 黄 トマトケチャップ 1ふくら だいこんサラダ だいこん 30 緑 サラダチキン 5 赤 チンゲンサイ 15 緑 ( たまごなしマヨネーズ4 しょうゆ(淡) 1 ) じゃがもちスープ じゃがもち 30 黄 こまつな 8 緑 たまねぎ 15 緑 ちくわ 5 赤 ( コンソメ 1.4 しょうゆ(淡) 1 ) こしょう 0.02 しお 0.1		カレーライス 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうにく 20 赤 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 60 緑 じゃがいも 20 黄 にんじん 10 緑 きのこミックス 5 緑 ( にんにく 0.5 おろししょうが0.5 ) ( カレールウ 12 カレーこ 0.1 ) ケチャップ 3 ソース 2 コンソメ 1.5 しお 0.1 すのもの わかめ 0.5 赤 きゅうり 20 緑 ちりめんじゃこ 2 赤 ( す 3 しお 0.2 ) ( さとう 1.8 しょうゆ(淡) 0.5 )		ごはん 黄 牛乳 赤 こうやどうふのもの こうやどうふ 7 赤 <u>えび</u> 15 赤 さやいんげん 7 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 5 緑 たけのこ 10 緑 ( しょうゆ(淡) 4 さとう 2 ) しお 0.2 さけ 1.5 ) かつおだし 0.8 にんじんしりしり サラダチキン 15 赤 にんじん 20 緑 すりごま 1.2 黄 ( さとう 1 レモンかじゅう 1 ) しお 0.2		661		677		546					
28		29		30		今月のよてい		15日(火)…げんきっ子献立 今月のテーマ「きのこ」です。 あき みかく あじ 秋の味覚のきのこを味わってみましょう！ せいびしょう おうごしょう 10日(水)…西部小、応其小 しろやましよう かむろしよう しみずしよう 29日(火)…城山小、学文路小、清水小 のみなさんはセレクト給食です。											
ごはん 黄 牛乳 赤 たらフリッターのやさいあんかけ たらフリッター60 赤 揚げ油 黄 たまねぎ 5 緑 にんじん 3 緑 ( しょうゆ(濃)1.8 さとう 1.5 ) す 0.3 かつおだし 0.1 ) でんぶん 0.2 はくさいスープ ぶたミンチ 10 赤 はくさい 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 ( コンソメ 1.5 しょうゆ(淡) 1.8 ) しお 0.1 こしょう 0.02		パン 黄 牛乳 赤 クリームシチュー とりにく 15 赤 にんじん 10 緑 じゃがいも 50 黄 きのこミックス10 緑 たまねぎ 60 緑 グリンピース 3 緑 ぎゅうにく 10 赤 スキムミルク 2 赤 ( コンソメ 0.7 クリームシチュール7 ) しお 1 こしょう 0.02 ) かいそうサラダ かいそうミックス1 赤 きゅうり 20 緑 キャベツ 10 緑 ( ねぎごまドレッシング 3.8 ) チョコプリン 1こ		ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたにくとさつまいものちゅうかに ぶたにく 35 赤 ( さけ 1 しょうゆ(濃) 1 ) さつまいも 30 黄 れんこん 15 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 15 緑 さやいんげん 10 緑 こんにゃく 20 黄 ( おろししょうが0.8 とりがらスープ 4 ) さけ 2 しょうゆ(濃) 4.8 ) さとう 2 ごまあぶら 0.8 )						アーモンドあえ キャベツ 25 緑 こまつな 10 緑 アーモンド 1.2 黄 ( しょうゆ(濃)1.2 みりん 0.2 ) さとう 0.4		657		616					

## 今月のよてい

15日(火)…げんきっ子献立 今月のテーマ「きのこ」です。  
あき みかく あじ  
秋の味覚のきのこを味わってみましょう！  
せいびしょう おうごしょう  
10日(水)…西部小、応其小  
しろやましよう かむろしよう しみずしよう  
29日(火)…城山小、学文路小、清水小  
のみなさんはセレクト給食です。

給食センターホームページ

<http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikiinkai/gakkokyusyoku/index.html>





今年は、いつもより短い夏休みとなりました。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。



**早寝・早起き**

睡眠時間をしっかり確保しましょう

**栄養バランスのよい食事**

主食・主菜・副菜をそろえましょう

**適度な運動**

日中は明るいところで体を動かしましょう

## 非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



<p><b>水</b></p> <p>ひとり1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p><b>カセットコンロ・ガスボンベ</b></p> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p><b>保存性の高い食品</b></p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など</p> <p>普段から多めに買い置きしておくと安心です。</p>
<p><b>備品類</b> ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

## 給食のレシピ紹介

### ～きのこスープ～

《材料》 《4人分》

- |            |  |
|------------|--|
| ベーコン 2枚    | コンソメ 大さじ1<br>淡口しょうゆ 小さじ1<br>しお 少々<br>こしょう 少々<br>水 3カップ |
| 玉ねぎ 小1/2個  |  |
| にんじん 1/4本  |  |
| 白菜 2枚程度    |  |
| 干しいたけ 4～8枚 |  |
| マッシュルーム 2個 |  |
| えのき 1/2束   |  |
| しめじ 1/2束   |  |

### 《作り方》

- 干しいたけは水で戻しておく
  - ベーコンを1cm幅に切る。玉ねぎは1cm幅のスライス、にんじんは短冊切り、白菜は食べやすい大きさに切る。
  - 水気を切った干しいたけとマッシュルームは石づきをとり、薄くスライスする。えのきとしめじは石づきをとり、小さいふさに分けておく。
  - 鍋にベーコンを入れて炒める。にんじんと玉ねぎを加え、少し炒めたら分量の水を加える。
  - 沸騰したらアクをとり、白菜と③を加えて少し煮る。
  - 調味料を加え、具材に火が通るまで煮る。
- ※ 干しいたけの戻し汁を使用してもおいしいですよ。  
 ※ 使用するきのこはお好みに合わせてアレンジしてください。  
 まいたけなどを入れてもいいですね。