TEL 39-2338 FAX 39-5413



## | 給食センターホームページ |

http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuiinkai/gakkokyusyoku/index.html

じゅうご や

2日 金… げんきっ子こんだて 今月のテーマは「十五夜」です。 きゅうしょく こいのしょう こうやぐちしょう 10月8日(ホ)…セレクト給食 恋野小、高野口小、隅田中

うめ ぼ 10月9日蛍の梅干しは県よりいただきます。

ちいき やさい ちゅうしん じ ば さんぶつ 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。

# 橋本市でとれる 今月のやさい

白菜、キャベツ、さつまいも ねぎ、小松菜、きゅうり、

大根、にんにく

を取り入れる よ てい 予定です。



# パン 牛乳

わかどりのハーブむしやき 1きれ 赤

ちゅうかサラダ

チキンハム 5 赤 キャベツ きゅうり 10 緑 しょうゆ(淡)1.28 さとう 0.6 ごまあぶら 0.6 0.2

# コンソメスープ

ぶたミンチ 5 赤 だいこん 20 緑 20 緑 にんじん たまねぎ 5 緑 5 緑 こまつな コンソメ 2.2 こしょう 0.02 \

げんきっ子こんだて ごはん 黄 牛乳

## ほねくのいそべあげ

はねく 1まい 赤 揚げ油 あおのり 0°2 キー 0.3 赤 てんぷらこ 黄

## けんちんじる

こんにゃく 10 黄 さといも ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 だいこん ねぎ 5 緑 20 緑 20 赤 あぶらあげ とうふ 5 赤 / しょうゆ(淡) 4 0.5 \ みりん 0. 1 あぶら しお 0.5 \ でんぷん かつおだし

			【 ( コシグメ 2.2 ごしょう 0.02 ) ( しょうゆ(淡) 1	つキュギ/ デュュ ***
	(	[	582	<b>つきみだんご</b> 2乙 赤黄 729
5	6	7	8	9
ごはん 黄 牛乳 赤	ごはん 黄 牛乳 赤	メロンパン 黄 牛乳 赤 境原小、清水小、城山小、学文路小、柱本小、	ごはん 黄 牛乳 赤	ごはん 黄 牛乳 赤
いわしのみぞれに 1きれ 赤	あまずにくだんご 22 赤	三石小、紀見東中、紀見北中、高野口小、高野口中コッペパン黄	かみなりあつあげ あつあげ 45 赤 ぶたミンチ 20 赤	<b>かんとうに</b> とりにく 20 赤 がんもどき 30 赤
<b>ごまあえ</b> キャベツ 25 緑 ほうれんそう 10 緑 ごま 1.5 黄 もやし 15 緑 (しょうゆ(濃)1.8 さとう 0.5)	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 (しょうゆ(淡) 2 す 2.7 さとう 2 ごまあぶら 0.4	その他の学校 <b>こうやどうふのフライ</b> 2乙 赤 揚げ油 <b>ひじきサラダ</b> ひじき 1.2 赤 えだまめ 5 緑 キャベツ 20 緑 ( あおじそドレッシング 3.8 )	たまねぎ 30 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	じゃがいも 40 黄 だいこん 40 緑 にんじん 10 緑 こんにゃく 20 黄 (しょうゆ(淡) 2 しょうゆ(濃) 3.8 く さとう 2.2 みりん 1 かつおだし 0.5
<b>のっぺいじる</b> 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	<b>とうふのみそしる</b> とうふ 20 赤 たまねぎ 15 緑 しいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤	<b>ぐだくさんスープ</b> ぶたミンチ 10 赤 ほうれんそう 10 緑 はくさい 15 緑 だいこん 5 緑 だいこん 15 緑 だいこん 15 緑 きのごミックス 8 緑	ちゅうかスープ0.5 でんぷん 1     <b>きゅうりのこんぶあえ</b>   きゅうり 35 緑 しおこんぷ 1 赤	そくせきづけ はくさい 30 線 にんじん 5 線 きゅうり 10 線 (しょうゆ(淡)1.4 さとう 0.1 )
( しょうゆ(淡)5.5 しお 0.15 かつおだし 1.5 でんぷん 2 ) 596		しょうか(数)1.2 こしょう 0.02 しお 0.1 でんぷん 0.6 626		
12	13	14 ~	15 🛩	16

### ごはん 牛乳 ポテトとおこめのササミカツ 1きれ 赤

### 揚げ油 黄 おひたし

20 緑 ほうれんそう 10 緑 はくさい 25 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃) 2 さとう 0.8)

## ひじきとだいずのいために

ひじき 5 赤 だいず 15 赤 こんにゃく 15 黄 ぶたにく 5 赤 ちくわ 5 赤 あぶらあげ 5 赤 Chilin 5 緑 さやいんげん 5 緑 10 緑 たけのこ (さとう) しょうゆ(濃) 2. 4 かつおだし 0.5 \ さけ あぶら 0.5

9

メロンパン 黄 牛乳 あやの台小、隅田小、隅田中、恋野小、橋本小、 橋本中央中、応其小、西部小、紀見小 コッペパン黄

# その他の学校

**ハムステーキ** 1きれ 赤

## コーンサラダ

キャベツ 30 緑 コーン 10 緑 きゅうり 5 緑 ( たまごなしマヨネーズ 3.8 )

## 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 だいこん 10 緑 20 緑 だいこん ちゅうかスープ1.5 0.1 しお 0.02 、しょうゆ(淡)0.5 こしょう 711

20

牛乳

赤

575

5 緑

5 緑

5 赤

603

牛乳

牛乳 赤

ちゅうかスープ 1

0

赤

622

赤

50 黄

15 緑

612

牛乳

牛乳

むぎごはん黄

トウバンジャン0.2

いかととうふのピリカラに いか 30 赤 とうふ 25 赤 だいこん 50 緑 あさり 15 赤 こんにゃく 20 黄 にら 5 緑 1 黄 しろねぎ みそ みりん 1. 2 1.5 こしょう 0.02 ごまあぶら 1 コチュジャン 0.7

# もやしとコーンのサラダ

もやし 20 緑 コーン ほうれんそう 5 緑 10 緑 ( しょうゆ(濃)1.5 さとう 0.6)551

# コッペパン黄

ポークビーンズ ぶたにく 25 赤 だいず じゃがいも 40 黄 たまねぎ 60 緑 グリンピース 5 緑 10 緑 にんじん ケチャップ 10 トマトピューレ10 / にんにく 0.5 コンソメ さとう 0.4 しお 0.1 こしょう 0.02 あぶら 0.5

牛乳

0

赤

65 緑

0.3

0.5

675

赤

45 苗

60 緑

0.7

5 黄

675

牛乳

こしょう 0.02 /

あかワイン

牛乳

赤

# かんてんサラダ

30 緑 こまつな キャベツ 10 緑 いとかんてん 0.4 赤 ( ゆずしょうゆドレッシング 3.8 ) 624

### 牛乳 ごはん

むしシューマイ 2乙 赤黄 しょうゆ(淡) 2 \ 1. 7 しさとう

# ナムル

ごはん

ほうれんそう 10 緑 もやし 25 緑 にんじん 5 緑 ごま 1.5 黄 (しょうゆ(濃)1.8 ごまあぶら 0.8)

## ちゅうかスープ

ぶたにく 10 赤 チンゲンサイ 15 緑 5 緑 しいたけ にんじん 8 緑 ちゅうかスープ1.5 しょうゆ(淡) 1 0.1 さけ しお こしょう 0.02

622

牛乳

牛乳

## ごはん 牛乳

じゃがいものうまに ぎゅうミンチ 10 赤 ぶたミンチ 20 赤 こんにゃく 20 黄 しいたけ 1 緑 じゃがいも 50 黄 40 緑 10 緑 **うずらたまご** 20 赤 にんじん 10 緑 グリンピース 5 緑 かつおだし 0.3

さけ

# しょうゆ(濃)6.9 すのもの

0.5 赤 きゅうり わかめ 20 緑 5 赤 ちくわ 2. 5 しょうゆ(淡) 0.5 \ ( さとう 1. 5 0.2 /

# さわらのしろじょうゆやき 1きれ 赤

黄

ゆかりあえ

ごはん

649

赤

1.3

633

キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 ゆかり 0.3 緑

## みそしる

だいこん 30 緑 こんにゃく 5 黄 しいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤 10 緑 ねぎ たまねぎ 3 緑 わかめ 0.5 赤 (みそ 11 かつおだし 1.2)

27

## クラムチャウダー

パン

20 赤 ベーコン あさり じゃがいも 30 黄 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 マッシュルーム 7 緑 10 赤 ぎゅうにゅう 20 赤 だいず なまクリーム 3赤 コンソメ 0.7 ポタージュのもと7 0. 1 こしょう 0.03 /

## 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 しょうゆ(淡) 1.2 \ さとう ( d 1. 5

28

黄

### ハヤシライス むぎごはん

あぶら

パン

しめじ

しお

25 赤 たまねぎ ぎゅうにく 10 緑 じゃがいも 20 黄 にんじん さやいんげん 8緑 マッシュルーム 8 緑 ダイストマト 15 緑 ハヤシルウ 13 トマトピューレ 3 ソース コンソメ 0.7 しお にんにく こしょう 0.03

# カラフルサラダ

キャベツ 20 緑 きゅうり あかパプリカ 5 緑 コーン 10 緑 ねぎごまドレッシング 3.8)

29

5 緑 たまねぎ

マッシュルーム 7 緑 ぎゅうにゅう 20 赤

黄

ぶたにく 20 赤 さつまいも

クリームシチュールウ7 コンソメ しま 0.1 コンソメ

0.1

あきあじシチュー

ほうれんそう 5 緑 くり

スキムミルク 2 赤

# しろみさかなのフライ 12 赤黄

ソース 1ふくろ

## きゅうりのピリからづけ きゅうり

/ いちみとうがらし0.01 トウ/ 、しょうゆ(濃) 1 しお トウバンジャン0. 1

## やさいボールのスープに

やさいミックスボール20 赤 ベーコン 5 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 はくさい 20 緑 しめじ 、こしょう 0.02 しょうゆ(濃)0.74 / 618

30

### 26 にくそぼろごはん 牛乳 パン 赤

ごはん 30 赤 ぎゅうミンチ 30 赤 ぶたミンチ 15 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん グリンピース 3 緑 たうが1 しょうゆ(濃) 6 2.5 みりん 0.5 おろししょうが1 0.5

## 黄 とりにくのスパイシーやき

とりにく 1きれ 赤 /にんにく 0.5 しお こしょう 0.02 オールスパイス0.03 ↓しょうゆ(濃)1.8

# さっぱりサラダ

わかめ

こまつな

\ こしょう 0.02

はくさい 20 緑 コーン かいそうミックス1 赤 ( あおじそドレッシング 3.8 ) とうふスープ とうふ

20 赤 しめじ

にまつな 10 緑 ぎゅうミンチ コンソメ 2.2 しょうゆ(淡)

0.6 赤 にんじん

しょうゆ(淡)

### じゃがぶたキムチ 35 赤 じゃがいも ぶたにく

たくあんあえ

( しょうゆ(濃)0.15 )

たくあん

キャベツ 30 緑 もやし

ごはん

60 緑 にんじん たまねぎ 15 緑 20 緑 二ラ キムチ 5 緑 いとこんにゃく20 黄 しょうゆ(濃) 5 さとう \ みりん さけ 3

# マカロニサラダ

マカロニ キャベツ 4 黄 ツナ 5 赤 20 緑 コーン 10 緑 . たまごなしマヨネーズ6 さとう 0.3

### ごはん 黄 さばのみそに 1きれ 赤

# あさりのごまドレッシングあえ

あさり しょうゆ(濃)1.3 さとう 0. 65 0.65 0.65 みりん ほうれんそう 10 緑 キャベツ 35 緑 1.5 黄 しょうゆ(濃)1.7 ( さとう 0.6 あぶら

## すましじる

とうふ 20 赤 あぶらあげ えのきたけ 7 緑 ねぎ 5 赤 5 緑 しょうゆ(淡) 3 0.2 ∖ かつおだし 1.2

## はくさいとちくわのサラダ はくさい 35 緑 ちくわ

ほうれんそう 10 緑 ( わふうごまドレッシング 3.8 )

三色栄養

# 黄

640

熱や力のもとになる食品 (こく類・いも・あぶら・さとう)



からだをつくる食品 (肉・乳・卵・魚・豆・海そう)

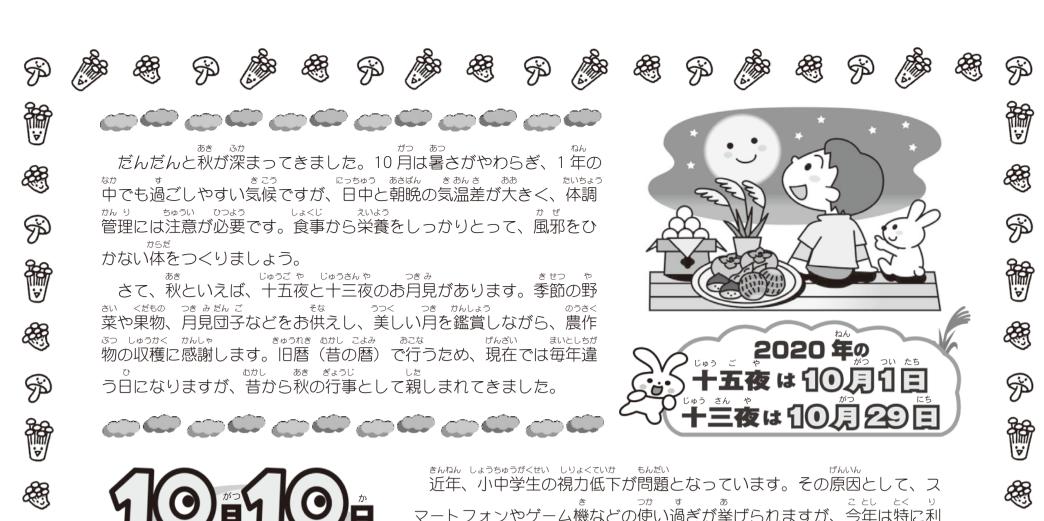
8 緑 かつおぶし 0.45 赤



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 S

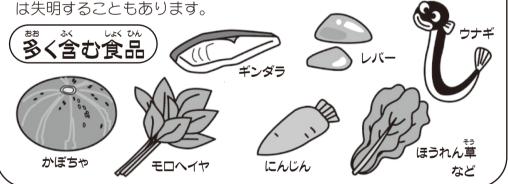
653



フォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利 用時間が増えている人が多いのではないでしょうか。10月 10日は「目の 愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる 1 日にしましょう。

B

首の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見え でくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合



B

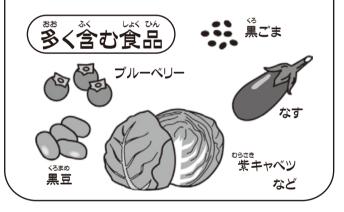
B

B

B

B

あるという研究結果があります。



「自」の疲れをとる方法と『を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、『を休ませましょう







# 

# ~ けんちん汁 ~

《 4人分》 《材料》

にんじん 1/3 本(いちょう切り) さといも 小8~10個 ごぼう 1/4 本(小口切り) 80 g (3 c m程度) ねぎ 10g 程度 木綿豆腐 1/4 丁 (約 90g)

油揚げ 1/2 枚

淡口しょうゆ 大さじ 1 みりん 小さじ 1/2 塩 少々 片栗粉 小さじ1 かつおだし 5g 水 110 ml

## 《作り方》

- ① 水を計り、だしを取る。
- ②ごぼう・こんにゃく・油揚げを入れ、少し炊く。
- ③ さといもを加え、8分通り火が通れば人参・大根を加える。
- 4 豆腐、調味料を加え、沸き上がれば水とき片栗粉を入れる。
- ⑤ 最後に葱を加える。
- \*\*\*\* 「けんちん汁」は、鎌倉時代に創建された建長寺で作られていた汁ものが、け んちん 洋と呼ばれるようになったと言われています。 (諸説あり) けんちん 洋 には、ごぼうやにんじん、大根、 さといもなどの根菜類を中心とした野菜と、 こんにゃく、ねぎ、豆腐、きのこ類など具沢山にすることが特徴です。

