

# 予定献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>あげはるまき</b> 1こ 黄赤緑 揚げ油 黄 <b>ピリカラサラダ</b> きゅうり 15 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 5 緑 コーン 5 緑 さとう 0.3 ごまあぶら 0.5 (しょうゆ(濃)2.3 す 2) <b>はくさいのスープ</b> ぶたミンチ 10 赤 はくさい 25 緑 にんじん 10 緑 きのごミックス 8 緑 (コンソメ 2.2 しょうゆ(淡)1.8) (こしょう 0.02)	<b>文化の日</b> 	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>スープスパゲティ</b> ベーコン 10 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 あさり 10 赤 マッシュルーム 5 緑 ほうれんそう 10 緑 スパゲティ 30 黄 きゅうりにゅう 20 赤 (ポタージュのもと7 コンソメ 0.7) (こしょう 0.01) <b>グリーンサラダ</b> ブロッコリー 5 緑 コーン 15 緑 キャベツ 15 緑 (ねぎごまドレッシング 3.8)	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>とりにくのなんばんやき</b> 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(う)がらし0.02) (でんぶん 0.2) <b>しそふうみあえ</b> きゅうり 25 緑 はくさい 10 緑 (あおじそドレッシング 3.8) <b>じゃがいものみそしる</b> とうふ 20 赤 あぶらあげ 3 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 10 緑 しいたけ 0.7 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2)	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>いわしのうめに</b> 1きれ 赤 <b>はりはりづけ</b> ぎりほしだいこん3 緑 きゅうり 20 緑 (しょうゆ(淡)2 さとう 1.5) (す 2.5) <b>しょうがスープ</b> 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 0.1) (こしょう 0.02)
9	10 境原小バイキング	11	12	13
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>じゃがいものカレーそばろに</b> きゅうミンチ 25 赤 こんにゃく 20 黄 たまねぎ 60 緑 じゃがいも 60 黄 にんじん 5 緑 ちくわ 10 赤 グリンピース 5 緑 (カレーこ 0.3 さとう 3) (しょうゆ(濃)6.3 みりん 1.5) <b>ほうれんそうサラダ</b> 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) <b>りんごゼリー</b> 1こ	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>まぐろメンチカツ</b> 1こ 赤 揚げ油 黄 <b>かいそうサラダ</b> かいそうミックス1 赤 きゅうり 20 緑 コーン 10 緑 (わふうごまドレッシング 4) <b>コンソメスープ</b> 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 じゃがいも 20 黄 (コンソメ 2.2 しょうゆ(淡)1.5) (こしょう 0.02)	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>てりやきにくだんご</b> 2こ 赤 <b>かわりおひたし</b> こまつな 5 緑 はくさい 30 緑 かつおぶし 0.5 赤 ひじき 1.2 赤 (さとう 0.8 しょうゆ(濃)2.2) <b>さつまじる</b> さつまいも 30 黄 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 こんにゃく 10 黄 (みそ 11 かつおだし 1.2)	<b>こくとうパン</b> 黄 牛乳 赤 <b>ぶたにくのトマトに</b> ぶたにく 35 赤 ビーマン 5 緑 にんじん 10 緑 ダイストマト 10 緑 たまねぎ 40 緑 じゃがいも 35 黄 マッシュルーム 5 緑 ひよこまめ 10 黄 なす 10 緑 (ケチャップ 5 さとう 1.5) (トマトピューレ4 ソース 2) (リンゴピューレ3.5 コンソメ 2.2) (こしょう 0.02) <b>コールスローサラダ</b> 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)	<b>むぎごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>しろみざかなのきんざんじみそマヨネーズやき</b> ホキ 1きれ 赤 きんざんじみそ 8 赤 (たまごなしマヨネーズ6 しお 0.3) (さけ 2 しょうゆ(濃)1.8) <b>ごまあえ</b> キャベツ 25 緑 ほうれんそう 10 緑 もやし 15 緑 ごま 1.5 黄 (しょうゆ(濃)2.2 さとう 0.8) <b>すましじる</b> とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 えのきたけ 7 緑 みつば 2 緑 (しょうゆ(淡)3 しお 0.2) (かつおだし 1.2)
16	17	18 隣田小バイキング	19	20
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>マーボーあつあげ</b> あつあげ 70 赤 ぶたミンチ 20 赤 にんじん 15 緑 しいたけ 0.5 緑 たまねぎ 60 緑 にら 5 緑 (おろししょうが0.5 にんにく 0.5) (あぶら 0.5 さけ 1) (みりん 0.4 しょうゆ(濃)3.8) (さとう 2 はちみつみそ6.5) (トウバンジャン0.02 ちゅうかスープ1) (でんぶん 2) <b>アーモンドあえ</b> 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)1.3 みりん 0.2) (さとう 0.4)	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>さけのゆうあんやき</b> 1きれ 赤 <b>おひたし</b> もやし 20 緑 ほうれんそう 10 緑 はくさい 30 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)1.8 さとう 0.8) <b>もずくいりすましじる</b> とうふ 20 赤 とりにく 10 赤 もずく 15 赤 しめじ 7 緑 みつば 2 緑 (しょうゆ(淡)2.8 しお 0.2) (かつおだし 1.2 さけ 1.5)	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>とりにくのパリパリやき</b> とりにく 1きれ 赤 (にんにく 1 しお 0.2) (こしょう 0.03) <b>キャベツとコーンサラダ</b> キャベツ 30 緑 コーン 10 緑 きゅうり 5 緑 (ちゅうかドレッシング 3.8) <b>きのこスープ</b> ベーコン 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 えのきたけ 5 緑 (コンソメ 2.2 しょうゆ(淡)1.2) (こしょう 0.02)	<b>かきとミンチの カレーライス</b> くらまいごはん 黄 ひねどりミンチ25 赤 とりミンチ 10 赤 にんじん 15 緑 じゃがいも 50 黄 かき 10 緑 たまねぎ 55 緑 マッシュルーム 7 緑 (にんにく 0.7 おろししょうが0.5) (カレールウ 13 カレーこ 0.2) (ソース 1.5 ケチャップ 2) (あぶら 0.5 コンソメ 1.5) <b>じゃこサラダ</b> 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)1.8) (す 2.7 ごまあぶら 0.5)	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>ぎゅうにくときりぼしのあまからに</b> ぎゅうにく 20 赤 きりほしだいこん6 緑 にんじん 10 緑 れんこん 10 緑 こんにゃく 20 黄 しろねぎ 5 緑 ごま 1 黄 あぶらあげ 5 赤 (おろししょうが1 しょうゆ(濃)5.8) (さけ 2 さとう 4) (みりん 2 あぶら 0.5) <b>すのもの</b> わかめ 0.5 赤 きゅうり 20 緑 ちくわ 5 赤 (す 2.5 しょうゆ(淡)0.5) (さとう 1.5 しお 0.2)
23	24	25	26 あやの台小バイキング	27
<b>きんろうかんしゃ 勤労感謝の日</b> 	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>さつまいものブラウンシチュー</b> ぶたにく 25 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 55 緑 さつまいも 35 黄 グリンピース 3 緑 マッシュルーム 5 緑 (おろしにんにく0.5 おろししょうが0.5) (ソース 1 ケチャップ 5) (りんごピューレ5 コンソメ 0.7) (ハヤシルウ 10 こしょう 0.02) <b>ハムサラダ</b> だいこん 30 緑 キャベツ 15 緑 チキンハム 5 赤 (たまごなしマヨネーズ5 しょうゆ(淡)1)	<b>げんきっ子こんだて ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>たいのしおこうじやき</b> まだい 1きれ 赤 (しおこうじ 2.2 さけ 1) (みりん 1 さとう 1) <b>ゆずあえ</b> くぎわかめ 0.8 緑 きゅうり 15 緑 コーン 5 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 4.2) <b>ぶたじる</b> 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 (みそ 11 かつおだし 1.2)	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>ボロニアカツ</b> 1こ 赤 揚げ油 黄 <b>ナムル</b> 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) <b>ワンタンスープ</b> ワンタン 25 赤黄 きのごミックス10 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 しいたけ 0.5 緑 (しょうゆ(淡)1.5 ちゅうかスープ1.5) (こしょう 0.02)	<b>ぶたキムチどん</b> 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぶたにく 50 赤 (さけ 1.5 おろししょうが1) (にんにく 1 はくさいキムチ20 緑) しろねぎ 10 緑 たまねぎ 30 緑 はくさい 30 緑 (しょうゆ(淡)4.6 さとう 1) (あぶら 0.5 さけ 1.5) <b>どろぼうなす</b> なす 25 緑 きゅうり 15 緑 (みそ 3 す 1) (さとう 1.3) <b>みかん</b> 1こ 緑
30	<b>今月のよてい</b> 25日(水)・・・げんきっ子こんだて 今月のテーマは「和食」です。 25日のま代いと27日のみかんは県からのいただきものです。 セレクト給食・・・9日…三石小、紀見北中 10日…紀見小 バイキング給食・・・10日…境原小 18日…隣田小 26日…あやの台小 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。			<b>はしもとし 橋本市でとれる 今月のやさい</b> むぎにんにく、こまつな はくさい、なす、だいこん にんじん、さつまいも かきを取り入れる 予定です。


**今月のよてい**

25日(水)・・・げんきっ子こんだて 今月のテーマは「和食」です。  
 25日のま代いと27日のみかんは県からのいただきものです。  
 セレクト給食・・・9日…三石小、紀見北中 10日…紀見小  
 バイキング給食・・・10日…境原小 18日…隣田小 26日…あやの台小  
 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。

給食センターホームページ  
<http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuiinkai/gakkokuyusoku/index.html>

はしもとし  
橋本市でとれる  
今月のやさい

むぎにんにく、こまつな  
はくさい、なす、だいこん  
にんじん、さつまいも  
かきを取り入れる  
予定です。





# “食事のあいさつ”

# に込められた思い

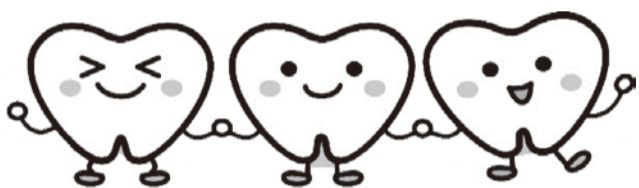
11月23日は「勤労感謝の日」

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？  
 食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べた後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。



# 11月8日 いい歯の日



食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない…ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

## むし歯にならない食生活のコツ

<p>よくかんで食べる</p>	<p>おやつをダラダラ食べない</p>	<p>飲み物は甘くないものを選ぶ</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p>
-----------------	---------------------	----------------------	----------------------

## カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるもとになる

多く含む食品

牛乳	チーズ	ヨーグルト	こざかな小魚	ほ干しエビ
納豆	厚揚げ	豆腐	ひじき	こまつな小松菜

カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です！

## 給食のレシピ紹介

## ～ 柿とミンチのカレーライス ～

《材料》 《4人分》

- |           |         |           |        |         |             |             |             |           |              |            |        |
|-----------|---------|-----------|--------|---------|-------------|-------------|-------------|-----------|--------------|------------|--------|
| 鶏ミンチ 140g | 人参 1/2本 | じゃがいも 大1個 | 柿 1/2個 | 玉ねぎ 大1個 | マッシュルーム 30g | おろしにんにく 1かけ | おろししょうが 1かけ | カレールウ 4人分 | とんかつソース 大さじ1 | ケチャップ 大さじ1 | 油 小さじ1 |
|-----------|---------|-----------|--------|---------|-------------|-------------|-------------|-----------|--------------|------------|--------|

《作り方》

- 人参・玉ねぎ・じゃがいも・マッシュルームは一口大に切る。柿は種を取り除き、細切りにする。
- 鶏ミンチを油で炒める。完全に火を通す。
- ①を加えて炒める。
- 具材が浸かる程度まで水を加えて、火が通るまで炊く。湧き上がってきたらアクを取り除く。
- 調味料を入れ、混ぜながらよく炊く。

11月は、地元の食材がたくさん収穫されます。給食でも地元の食材を多く使用する予定です。給食の柿とミンチのカレーライスでは、ひね鶏ミンチやマッシュルームなどの多くの橋本市産・和歌山県産の食材を使用します。地元のおいしい食材を味わってみたいですね。家庭でも、地元の食材を使用して作ってみたいですね。