

予定献立表



日	火 1	水 2 高野口小バイキング	木 3	金 4	
12月1日	げんりょうごはん 黄 牛乳 赤 みそにこみうどん うどん 60 黄 とりにく 20 赤 かまぼこ 5 赤 あびらあげ 3 赤 はくさい 15 緑 ねぎ 3 緑 はちょうみそ 6 3.3 （さとう 0.25 みそ 1） かつおだし 1 ばいにくあえ きゅうり 20 緑 キャベツ 20 緑 ちくわ 5 赤 ばいにく 2 緑 （さとう 0.2 しょうゆ(淡) 0.5）	パン コロッケ 12 黄赤 揚げ油 黄 ソース 1ふくら チキンサラダ だいこん 30 緑 チンゲンサイ 15 緑 サラダチキン 5 赤 （さとう 1.4 しょうゆ(淡) 1.2） （す 1.5 しお 0.1） コンソメスープ ぶたミンチ 5 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 にんじん 5 緑 じゃがいも 20 黄 （コンソメ 2.2 しょうゆ(淡) 2） （こしょう 0.02）	むぎごはん 黄 牛乳 赤 むしシューマイ 22 黄赤緑 （す 1.7 しょうゆ(淡) 2） （さとう 1） はっぼうさい ぶたにく 30 赤 いか 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 しろねぎ 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 あびら 0.5） でんぶん 2	ごはん 黄 牛乳 赤 ほっけのしおやき ほっけ 1きれ 赤 きゅうりのこんぶあえ きゅうり 35 緑 しおこんぶ 1 赤 うのはなのいりに おから 15 赤 ぶたミンチ 30 赤 あびらあげ 3 赤 にんじん 10 緑 ひじき 0.3 赤 しいたけ 0.7 緑 えだまめ 5 緑 こんにゃく 10 黄 （しょうゆ(淡) 4 さとう 2.2） （かつおだし 1.2 あびら 0.3）	
12月7日	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 しょうゆ(濃)2.8 さとう 3） （みりん 1 でんぶん 0.25） ゆかりあえ はくさい 30 緑 にんじん 5 緑 もやし 10 緑 ゆかり 0.3 緑 じゃがもちスープ じゃがもち 30 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 グリンピース 3 緑 ちくわ 5 赤 （コンソメ 1.4 しょうゆ(淡) 1） （こしょう 0.02）	パン いかフリッターのチリソース いかフリッター60 赤 揚げ油 黄 （チリソース 6 ケチャップ 2） コールスローサラダ キャベツ 20 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 10 緑 （す 2.4 さとう 1.5） （しお 0.1 あびら 1） （こしょう 0.01） はくさいのスープ ぶたミンチ 10 赤 はくさい 20 緑 じゃがいも 20 黄 にんじん 10 緑 （コンソメ 2.2 しょうゆ(淡) 2） （こしょう 0.02）	むぎごはん 黄 牛乳 赤 ぶたにくとあつあげのみそに ぶたにく 20 赤 あつあげ 70 赤 さやいんげん 5 緑 しいたけ 0.5 緑 ごぼう 10 緑 たまねぎ 35 緑 （しろみそ 7 さとう 2） （しょうゆ(淡) 1 あびら 0.5） （かつおだし0.15） たくあんあえ キャベツ 30 緑 もやし 15 緑 たくあん 8 緑 かつおぶし 0.45 赤 （しょうゆ(濃)0.15） みかんゼリー 12	パン さけフライ 12 赤黄 揚げ油 黄 ソース 1ふくら はくさいのさっぱりサラダ はくさい 20 緑 コーン 10 緑 かいそうミックス1 赤 （あおじそドレッシング 3.6） ABCマカロニスープ ベーコン 5 赤 ABCマカロニ 4 黄 きのこミックス 5 緑 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 5 緑 （コンソメ 2.2 しょうゆ(淡) 2） （こしょう 0.02）	ごはん 黄 牛乳 赤 わふうハンバーグきのこソース ハンバーグ 12 赤 きのこミックス 5 緑 （しょうゆ(濃) 2 さとう 5） （す 0.3 かつおだし 0.1） （でんぶん 0.3） おひたし ほうれんそう 10 緑 もやし 15 緑 キャベツ 20 緑 かつおぶし 0.6 赤 （しょうゆ(濃)1.8 さとう 0.6） あさりのみそしる とうふ 20 赤 あさり 10 赤 しいたけ 0.6 緑 あびらあげ 5 赤 ねぎ 3 緑 （みそ 11 かつおだし 1.2）
12月8日	12月9日	12月10日 応其小バイキング	12月11日		
12月14日	12月15日	12月16日 橋本小バイキング	12月17日	12月18日	
12月21日	12月22日 学文路小バイキング	12月23日	12月24日	12月25日	

はしもとし
橋本市でとれる
今月のやさい

キャベツ、小松菜、
ブロッコリー、白菜、ねぎ、
大根、にんじん、ほうれん草、
マッシュルームを
取り入れる
予定です。

今月のよてい

24日(木)・・・げんきっ子こんだて 今月のテーマは「冬野菜」です。
セレクト給食・・・9日...あやの台小
バイキング給食・・・2日...高野口小 10日...応其小
16日...橋本小 22日...学文路小

はしもとしがっこうきゅうしやく
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。

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

☆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

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

冬休み

はや早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。
 吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には
 行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、
 手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を
 つけましょう。



もうすぐ冬休み！ 食生活の ポイント

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と
量を決めて
食べよう

食べ過ぎないように、
ゆつくりよく
かんで食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう



冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



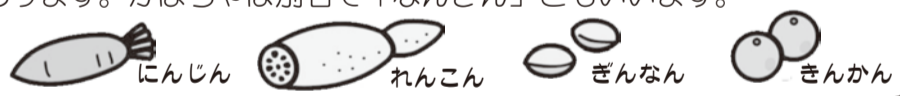
かぼちゃ
冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。



あずき
赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。



「ん」のつく食べ物
冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



こんにゃく
「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。



給食のレシピ紹介

～筑前煮～

《材料》 《4人分》

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 鶏肉（もも） 1/4 枚 | こいくちしょうゆ 大さじ1と1/2 |
| ごぼう 10cm程度 | さとう 大さじ1強 |
| にんじん 1/2本 | 酒 小さじ1と1/2 |
| たけのこ（水煮）40g（約1/5個） | みりん 小さじ1/2 |
| さといも 2個 | 油（炒め用） 適量 |
| こんにゃく 1/2～1/3枚 | 水 200ml |
| れんこん 4cm程度 | |
| ほねく（さつまあげでも可）1枚 | |
| さやいんげん 3本程度 | |

《作り方》

- 鶏肉は一口大に切る。ごぼう、にんじん、たけのこは小さめの乱切りにする。さといもは一口大に切り、塩でもんでおく。こんにゃくは一口大にちぎる。れんこんは小さければ輪切り、大きければいちょう切りにする。ほねくは食べやすい大きさに切る。さやいんげんは2～3cm位に切る。
- ごぼうとれんこんは水にさらす。さといも、さやいんげん、こんにゃくはそれぞれ下ゆでする。
- 鍋に油を入れ火にかけ、鶏肉、にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、こんにゃく、ほねくの順に炒める。
- 水を入れ沸騰したらアクを取り、調味料を入れる。
- さといもを加え煮る。
- 最後にさやいんげんを加える。

★元々は九州の郷土料理ですが、縁起の良い食材がたくさん使われており、おせち料理にもよく用いられています。