

予定献立表

金
8

ごはん	黄	牛乳	赤
にしんのでりに 1きれ 赤			
もちいりぐたくさんじる			
もち	25 黄	とうふ	20 赤
きんときにんじん	5 緑	はくさい	20 緑
だいこん	15 緑	とりにく	10 赤
えのきたけ	5 緑	ねぎ	3 緑
(しょうゆ(淡)3)		しお	0.4
(かつおだし1.2)			
おいわいいちごゼリー 1こ			

今月のよてい

19日(火)・・・げんきっ子こんだて 今月のテーマは「ジビエ」です。
 セレクト給食・・・12日…柱本小
 バイキング給食・・・13日…城山小 27日…三石小
 1月25日～1月30日は全国学校給食週間です。
 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>

橋本市でとれる 今月のやさい

にんじん、金時にんじん、
白菜、大根、ねぎ、
マッシュルーム、
ほうれん草、ブロッコリー、
のらぼう菜を取り
入れる予定です。



月	火	水	木	金
11 成人の日 福	12 ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがいものカレーそばろに ぎゅうミンチ 25 赤 こんにゃく 20 黄 たまねぎ 60 緑 ジャがいも 60 黄 にんじん 5 緑 ちくわ 10 赤 グリーンピース 5 緑 (カレーこ 0.3 さとう 3) (しょうゆ(濃)6.3 みりん 1.5) ハムサラダ キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 チキンハム 5 赤 (たまごなしマヨ3.8 しょうゆ(淡) 1)	13 城山小バイキング パン 黄 牛乳 赤 かぼちのひきにくフライ 1こ 黄赤 揚げ油 黄 ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー 10 緑 コーン 10 緑 もやし 15 緑 (しょうゆ(淡)2 す 0.9) (あぶら 0.8 さとう 0.3) はるさめスープ ベーコン 10 赤 にんじん 5 緑 たけのこ 10 緑 ニラ 5 緑 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	14 むぎごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのゆずみそやき とりにく 1きれ 赤 (しお 0.2 さけ 1) (みそ 4 ゆずかじゅう 0.1) さけ 1 さとう 2.2) みりん 1 はりはりづけ きりぼしだいこん3 緑 きゅうり 20 緑 (しょうゆ(淡)2.2 さとう 1.5) す 2.5) すましじる 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	15 ビビンバ 黄 牛乳 赤 ごはん 黄 ぶたミンチ 25 赤 ぎゅうミンチ 25 赤 しろねぎ 15 緑 ぜんまい 5 緑 (おろししょうが0.6 おろしにんにく0.6) (しょうゆ(濃)4 さとう 2) さけ 0.5 こしょう 0.02) あぶら 0.5 もやし 25 緑 ほうれん草 10 緑 にんじん 10 緑 すりごま 1.5 黄 (しょうゆ(濃)3 トウバンソジャン0.25) ごまあぶら 1 チヂミ 1こ 黄緑赤 チヂミのたれ 1ふくら
18 ごはん 黄 牛乳 赤 しいらのしろしょうゆやき 1きれ 赤 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) ごじる だいこん 25 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 8 緑 しいたけ 0.6 緑 あぶらあげ 5 赤 とうじゅう 20 赤 ねぎ 3 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2)	19 パン 黄 牛乳 赤 フェジョアード ジビエソーセージ10 赤 ぶたにく 20 赤 レッドギトニー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) (でんぶん 0.5 あさりのごまドレッシングサラダ あさり 12 赤 (しょうゆ(濃)1.3 さとう 0.65) (さけ 0.65 みりん 0.65) ほうれん草 10 緑 キャベツ 35 緑 ごま 1.5 黄 (しょうゆ(濃)1.7 す 1.2) (さとう 0.6 あぶら 1)	20 むぎごはん 黄 牛乳 赤 ほねくのいそべあげ ほねく 1まい 赤 揚げ油 黄 あおのり 0.3 赤 てんぷらこ 黄 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 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 (みそ 11 かつおだし 1.2)	21 かきパン 黄 牛乳 赤 わかどりのハーブむしやき 1きれ 赤 かいそうサラダ かいそうミックス1 赤 コーン 5 緑 きゅうり 20 緑 (ねぎごまドレッシング 3.8) ポトフ ソーセージ 20 赤 キャベツ 40 緑 にんじん 10 緑 ジャがいも 30 黄 たまねぎ 25 緑 (コンソメ 2.2 しょうゆ(淡)1.2) (こしょう 0.02	22 なめし 黄 牛乳 赤 こうやどうふのもの こうやどうふ 7 赤 えび 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 ほうれん草サラダ ほうれん草 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)
25 ごはん 黄 牛乳 赤 ひねどりのすきやきに ひねどり 20 赤 はくさい 50 緑 やぎとうふ 20 赤 たまねぎ 50 緑 いとこんにゃく15 黄 にんじん 15 緑 ふ 5 黄 しろねぎ 5 緑 しいたけ 0.7 緑 (しょうゆ(濃)6.5 さとう 3) (さけ 1 きゅうりのさっぱりあえ きゅうり 20 緑 コーン 10 緑 くわわかめ 0.6 赤 (わふうごまドレッシング 4.2)	26 ごはん 黄 牛乳 赤 いかのこうみフライ 1きれ 赤 揚げ油 黄 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 みそしる にんじん 10 緑 たまねぎ 25 緑 わかめ 0.5 赤 あぶらあげ 5 赤 とうふ 20 赤 (みそ 11 かつおだし 1.2)	27 三石小バイキング パン 黄 牛乳 赤 かき 桶いりトマトソースのハンバーグ ハンバーグ 12 赤 ダイストマト 12 緑 かき(れいと) 5 緑 (おろしにんにく<0.1 オリーブあぶら0.25) (コンソメ 0.5 しお 0.02) コールスローサラダ 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 はくさいのスープ 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 にんじん 5 緑 (コンソメ 2.2 しょうゆ(淡) 2) (こしょう 0.02	28 桶入りカレーライス 黄 牛乳 赤 くろまいごはん 黄 ぎゅうにく 15 赤 ジャがいも 50 黄 たまねぎ 55 緑 にんじん 15 緑 マッシュルーム 8 緑 かき(れいと)15 緑 (おろしにんにく<0.7 おろししょうが0.5) (カールル 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) すのもの 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)	29 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 (しょうゆ(濃)2 さとう 1.5) (す 0.3 かつおだし 0.1) (でんぶん 0.2 のらぼうなのおひたし のらぼうな 10 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)2.2 さとう 0.8) 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)2

三色栄養

黄

熱や力のもとになる食品
(こく類・いも・あぶら・さとう)

赤

からだをつくる食品
(肉・乳・卵・魚・豆・海そう)

緑

からだの調子をととのえる食品
(やさい・<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
あります。

あけましておめでとうございます

楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、「正月太り」を解消しましょう。



食べ過ぎを防ぐコツ

<p>よくかんで 味わって食べる</p>	<p>主食とおかずを バランスよく食べる</p>	<p>調味料を使い過ぎ ない</p>	<p>腹八分目を 心がける</p> <p>食べ過ぎない</p>
--------------------------	------------------------------	------------------------	-------------------------------------

のらぼう菜ってなに？

29日の献立には、「のらぼう菜のおひたし」が初登場します。みなさんは、のらぼう菜という野菜を知っていますか？ 給食に初登場する「のらぼう菜」を、給食でおいしく味わってほしいので、のらぼう菜について紹介します！

のらぼう菜とは・・・

アブラナ科アブラナ属西洋アブラナのひとつ。江戸時代から栽培されていた江戸東京野菜のひとつです。菜の花やアスパラガスの仲間です。

歯ごたえもしっかりと
ひいています。よく噛んで、
のらぼう菜を味わって
くださいね♪

どこで作られているの？

のらぼう菜は、橋本市野と杉尾の畑で、農家の方たちがこころを込めて育ててくれました。

どんな栄養があるの？

みなさんの体に必要な血を作るものになる「鉄」や、体の調子を整える働きをもつ「ビタミン」、食物繊維が豊富に含まれています。(ビタミンCは小松菜の約2倍の量を含んでいます！)



参考資料提供：紀州っ子ら食べてみ会

「のらぼう菜」名前の由来

寒さにとても強く、茎を折ってもまた次の芽を何度も出す強い生命力を持つことから、「野良生え」→「のらぼう」と呼ばれるようになりました。

給食のレシピ紹介

～じゃこサラダ～

《材料》 《3～4人分》

だいこん 100g (輪切り大根厚さ2cm程度)
きゅうり 小1/2本
ちりめんじゃこ 20g程度

砂糖 小さじ1～2
淡口しょう油 小さじ1～2
酢 小さじ1～2
ごま油 小さじ1/2

《作り方》

- ① だいこん、きゅうりは5mm程度の細切りにし、熱湯でさっとゆでる。
- ② ①の水気をしっかりと取る。
- ③ ちりめんじゃこ、調味料と和える。

★ ちりめんじゃこをさっと熱湯に通すとちりめんじゃこが柔らかくなります。好みでだいこんやきゅうりの大きさや切り方を替えても、違った食感を楽しめますよ。