



予定献立表

月 1	火 2 柱本小バイキング	水 3	木 4	金 5
ごはん 黄 牛乳 赤 あげぎょうざ 2こ 赤黄緑 揚げ油 黄 ナムル ほうれんそう 10 緑 もやし 25 緑 にんじん 5 緑 ごま 1.5 黄 (しょうゆ(濃)1.8 ごまあぶら 0.8) ちゅうかスープ ぶたミンチ 5 赤 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 10 緑 しいたけ 0.5 緑 たけのこ 8 緑 たまねぎ 10 緑 (ちゅうかスープ1.5 しょうゆ(淡) 1 さけ 1 こしょう 0.02) 626	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) 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 (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 しろねぎ 8 緑 (コンソメ 2.2 しょうゆ(淡) 2 こしょう 0.02) 613	げんぎっ子こんだて むぎごはん 黄 牛乳 赤 いわしのみぞれに 1きれ 赤 かんてんサラダ キャベツ 30 緑 こまつな 10 緑 いとかんてん 0.4 赤 (あおじそドレッシング 3.8) うのはなのいりに おから 15 赤 ぶたミンチ 30 赤 あぶらあげ 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 あぶら 0.3) 664	メロンパン 黄 牛乳 赤 <small>橋本中、隅田中、紀見東中、紀見北中、恋野小、三石小、清水小、柱本小、城山小、境原小、学文路小、橋本小、隅田小、あやの台小、高野口中、高野口小、応其小</small> パン 黄 その他の学校 ポークカツレツ 1枚 赤黄 揚げ油 黄 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) ぐだくさんスープ ベーコン 10 赤 ほうれんそう 10 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 5 緑 きのごミックス 8 緑 (コンソメ 2.2 おろししょうが0.5 しょうゆ(淡)1.2 こしょう 0.02 でんぶん 0.6) 592	ごはん 黄 牛乳 赤 さけのマヨネーズやき さけ 1きれ 赤 (しお 0.2 たまごなしマヨ 6 さけ 2 しょうゆ(濃) 2) ごまあえ 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) きりぼしだいこんのもの きりぼしだいこん11 緑 にんじん 10 緑 あぶらあげ 5 赤 ちくわ 8 赤 しいたけ 0.5 緑 (しょうゆ(濃) 5 さとう 4 かつおだし 1.2) 646
8	9	10 清水小バイキング	11	12
ハヤシライス 黄 牛乳 赤 ごはん 黄 ぎゅうにく 25 赤 たまねぎ 65 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 20 黄 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 ケチャップ 4 ソース 1 トマトピューレ 3 コンソメ 0.7 こしょう 0.03 にんにく 0.5 あぶら 0.5 あかワイン 1) フルーツしらたま ミックスフルーツ40 緑 しらたまだんご20 黄 (みかん・もも・パイナップル) 695	ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがぶたキムチ ぶたにく 35 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 60 緑 にんじん 15 緑 キムチ 20 緑 ニラ 5 緑 いとこんにゃく20 黄 (しょうゆ(濃) 5 さとう 1 みりん 2 さけ 3) ひじきサラダ ひじき 1.2 赤 えだまめ 5 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 5 緑 (たまごなしマヨネーズ3.8 しょうゆ(淡) 1) 647	パン 黄 牛乳 赤 ボロニアカツ 1こ 赤黄 揚げ油 黄 カラフルサラダ キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 あかパプリカ 5 緑 (ねぎごまドレッシング 4) コーンポタージュスープ ベーコン 5 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 コーン 10 緑 コーンクリーム10 緑 パセリ 0.5 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 (ポタージュのもと9 コンソメ 0.5 こしょう 0.02) 684	けんこくきねんひ 建国記念の日 	にくそぼろごはん 黄 牛乳 赤 ごはん 黄 ぶたミンチ 30 赤 ぎゅうミンチ 30 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 グリンピース 3 緑 (おろししょうが1 しょうゆ(濃) 6 さとう 2.5 みりん 0.5) はくさいとちくわのサラダ はくさい 20 緑 ほうれんそう 10 緑 もやし 10 緑 ちくわ 8 赤 (わふうごまドレッシング 3.8) チョコプリン 1こ 694
15	16	17	18 紀見小バイキング	19
ごはん 黄 牛乳 赤 あまずにくだんご 2こ 赤 きゅうりのピリカラつけ きゅうり 30 緑 (トウバンジャン0.1 しょうゆ(濃) 1 しお 0.1) けんちんじる こんにゃく 10 黄 さといも 15 黄 ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 3 緑 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 (しょうゆ(淡) 4 しお 0.1 あぶら 0.5 みりん 0.5 でんぶん 2 かつおだし 1.2) 608	メロンパン 黄 牛乳 赤 <small>西部小、紀見小</small> パン 黄 その他の学校 チキンナゲット 2こ 赤黄 揚げ油 黄 ケチャップ 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) キャベツのスープに ぶたミンチ 10 赤 キャベツ 20 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) 723	むぎごはん 黄 牛乳 赤 しろみさかなのしおこうじやき ホキ 1きれ 赤 (しおこうじ 2.2 さけ 1 みりん 1 さとう 1) くきわかめのコリコリアえ くきわかめ 0.8 赤 こんにゃく 8 黄 えだまめ 12 緑 いらごま 0.8 黄 (しょうゆ(濃) 2 す 0.8 さとう 0.8) みそしる だいこん 30 緑 しいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤 にんじん 5 緑 ねぎ 3 緑 たまねぎ 10 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 591	パン 黄 牛乳 赤 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 0.2 こしょう 0.02 オールスパイス0.03 しょうゆ(濃)1.8) ほうれんそうサラダ 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) ミネストローネ ベーコン 10 赤 ABCマカロニ 5 黄 たまねぎ 20 緑 じゃがいも 20 黄 ダイストマト 10 緑 セロリ 3 緑 (にんにく 0.3 しょうゆ(淡) 1.3 コンソメ 1.5 こしょう 0.03) 637	ごはん 黄 牛乳 赤 かんとうに とりにく 20 赤 にんじん 20 緑 がんもどき 30 赤 こんにゃく 20 黄 じゃがいも 40 黄 うずらたまご 20 赤 だいこん 40 緑 さやいんげん 5 緑 (しょうゆ(淡) 2 みりん 1 しょうゆ(濃)3.8 さけ 1 さとう 2.2 かつおだし 0.5) みつおさつ 35 黄 のりかつおふりかけ 1ふくら 710
22	23	24 恋野小バイキング	25	26
ごはん 黄 牛乳 赤 ポテトとおこめのササミカツ 1きれ 赤 ゆずあえ くきわかめ 0.8 赤 きゅうり 15 緑 コーン 5 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 4) こんさいじる だいこん 25 緑 にんじん 5 緑 さといも 15 黄 れんこん 5 緑 ごぼう 5 緑 あぶらあげ 5 赤 こんにゃく 15 黄 ねぎ 3 緑 ごま 1 黄 (みそ 11 かつおだし 1.2) 634	てん のう たんじょうひ 天皇誕生日 	パン 黄 牛乳 赤 ハンバーグデミグラスソース ハンバーグ 1こ 赤 (ケチャップ 4 デミグラスソース2.6 ソース 1 さとう 0.15) マカロニサラダ マカロニ 4 黄 ツナ 5 赤 キャベツ 20 緑 コーン 10 緑 (たまごなしマヨネーズ6 さとう 0.3 しお 0.1) きのこスープ ぶたミンチ 10 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) 627	ごはん 黄 牛乳 赤 あつあげとたけのこのちゅうかいため ぶたにく 20 赤 あつあげ 60 赤 しいたけ 0.5 緑 たけのこ 30 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 もやし 30 緑 しろねぎ 3 緑 (おろししょうが1 ちゅうかスープ1.5 さとう 2 しょうゆ(濃) 3 オイスターソース1 しょうゆ(濃) 1 でんぶん 2) こんぶあえ キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 しおこんぶ 1 赤 625	ごはん 黄 牛乳 赤 アジフライ 1こ 黄赤 揚げ油 黄 ソース 1ふくら かわりきんぴら ぎゅうミンチ 15 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 くきわかめ 0.5 赤 いらごま 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) 761

はしもとし
橋本市でとれる
今月のやさい

キャベツ ねぎ 白菜
にんじん 大根
こまつな 小松菜を
とり入れる
よてい 予定です。



今月のよてい 3日(水)…げんぎっ子こんだて 今月のテーマは「節分」です。
 (今年2日は2日が節分です。2日はパンの日のため給食では3日に実施します)

西日本を中心にいわしを食べる習慣があります。給食では「いわしのみぞれに」が登場します。

バイキング給食・・・2日(水)…柱本小 10日(水)…清水小 18日(水)…紀見小 24日(水)…恋野小

今月から各学校から届いたアンコール献立が登場します。人気の高かった献立にはマークをつけています。

3月もアンコール献立が登場します。お楽しみに！

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

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・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あります。

節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。



豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中でいぐちや出入り口にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



ヤイカガシ

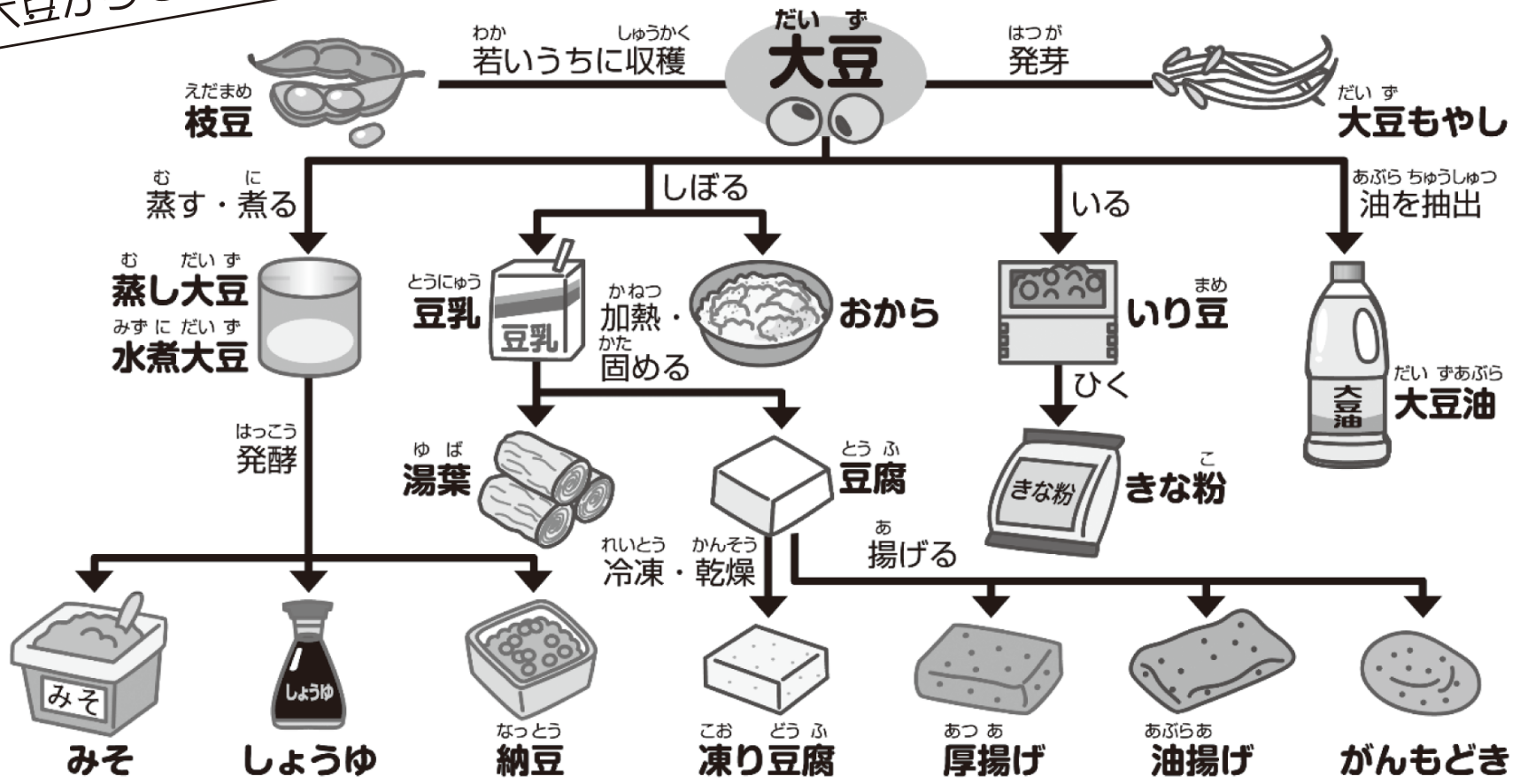
ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

節分に欠かせない大豆について



大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。

大豆からできる食べ物



給食のレシピ紹介

～じゃが豚キムチ～

《材料》 《3～4人分》

- | | | | |
|---------|------|------|-------|
| 豚肉 | 200g | 油 | 小さじ1 |
| じゃがいも | 小3個 | しょうゆ | 大さじ1 |
| たまねぎ | 1/2個 | さとう | 小さじ1強 |
| にんじん | 1/2本 | みりん | 小さじ1 |
| 白菜キムチ | 80g | 酒 | 小さじ1 |
| ニラ | 20g | 水 | 30cc |
| 糸こんにゃく | 100g | | |
| おろししょうが | 小さじ1 | | |
| おろしにんにく | 小さじ1 | | |

《作り方》

- ① じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ニラ食べやすい大きさに切る。白菜キムチも大きければ切る。
 - ② 鍋で油を熱し、おろししょうが、おろしにんにくを入れる。
 - ③ 鍋に油を入れ、豚肉を炒める。
 - ④ にんじんを入れ、水を加える。(アクをとる)
 - ⑤ じゃがいも、たまねぎを入れて炊く。
 - ⑥ 火が通ったら、調味料を加える。
 - ⑦ 味が整ったら、キムチとニラを加える。
- ※ キムチの量で辛さを調節できます。キムチを減らす時は白菜やたまねぎを増やしてくださいね。キムチの汁を入れると辛さがアップします。