

月 1	火 2 西部小バイキング	水 3	木 4	金 5
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>むしどりのしょうがだれ</b> とりにく 1きれ 赤 いりごま 1黄 (しょうゆ(濃)3.5 おろししょうが1.5) (さとう 1.5 でんぶん 0.2) <b>かわりおひたし</b> ほうれんそう 10 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 ひじき 1.2 赤 (しょうゆ(濃)2.2 さとう 0.8) <b>だいこんのみそしる</b> 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 たまねぎ 10 緑 ねぎ 3 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 582	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>メンチカツ</b> 12 赤黄 揚げ油 黄 <b>チキンサラダ</b> 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) <b>とうふスープ</b> とうふ 20 赤 しめじ 5 緑 わかめ 0.8 赤 にんじん 5 緑 こまつな 10 緑 ぎゅうミンチ 5 赤 (コンソメ 2.2 しょうゆ(淡) 1) (こしょう 0.02) <b>おこめのムース</b> 12 622	<b>げんきっ子こんだて</b> <b>くろまいごはん</b> 黄 牛乳 赤 (しお 0.2) <b>さわらのさいきょうやき</b> 1きれ 赤 こはく <b>紅白もちいりやさいじる</b> もち 25 黄 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 だいこん 20 緑 はくさい 20 緑 ねぎ 3 緑 えのきだけ 5 緑 (しょうゆ(淡) 3 しお 0.4) (かつおだし 1.2) <b>おこめのムース</b> 12 717	<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 ぎゅうにゅう 20 赤 (ポタージュのもと7 コンソメ 0.7) (こしょう 0.01) <b>かぼちゃのサラダ</b> かぼちゃ 40 緑 コーン 5 緑 チキンハム 5 赤 えだまめ 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) <b>にんじんしりしり</b> 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) 742	<b>カレーライス</b> 牛乳 赤 ごはん 黄 ぎゅうにく 20 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 60 緑 きのごみックス 5 緑 にんじん 10 緑 グリンピース 5 緑 (にんにく 0.5 おろししょうが0.5) (カレールー 12 カレーこ 0.1) ケチャップ 3 ソース 2 コンソメ 1.5 あぶら 0.5 673
8	中学校卒業式 9	10	11	12
<b>わかめごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>さばのてりやき</b> さば 1きれ 赤 (みりん 0.6 しょうゆ(濃) 2) (でんぶん 0.2 さとう 1.8) <b>はりはりづけ</b> きりほしだいこん3 緑 きゅうり 20 緑 (しょうゆ(淡) 2 さとう 2) (す 3) <b>すましじる</b> とうふ 20 赤 えのき 7 緑 あぶらあげ 5 赤 みつば 2 緑 (しょうゆ(淡) 3 かつおだし 1.2) (しお 0.2) 659	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>とりにくのからあげ</b> とりにく 60 赤 でんぶん 黄 揚げ油 黄 (にんにく 2 しょうゆ(濃) 4) (さけ 1) <b>さっぱりあえ</b> きゅうり 15 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 4) <b>チンゲンサイのスープ</b> 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 (ちゅうかスープ1.5 しょうゆ(淡)0.5) (こしょう 0.02) 667	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>ハンバーグケチャップソース</b> ハンバーグ 12 赤 (しょうゆ(濃) 1 ケチャップ 7) (ソース 1 さとう 1.5) <b>ボイルやさい</b> キャベツ 30 緑 ほうれんそう 5 緑 (わふうごまドレッシング 3.8) <b>じゃがいものポタージュ</b> ベーコン 10 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 マッシュルーム 5 緑 グリンピース 3 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 なまクリーム 1.5 赤 (コンソメ 0.7 ポタージュのもと8) (こしょう 0.02) 703	<b>むぎごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>ぶたととうふの子ゲ</b> ぶたにく 35 赤 とうふ 25 赤 だいこん 40 緑 あぶらあげ 5 赤 キムチ 20 緑 にんじん 10 緑 こんにゃく 20 黄 にら 5 緑 すりごま 1 黄 しろねぎ 5 緑 (みそ 7 みりん 1.2) (さけ 1.5 こしょう 0.02) (さとう 2 コチユジャン 0.7) (ごまあぶら 1 ちゅうかスープ 1) (トウバンジャン0.1) <b>もやしとコーンのサラダ</b> もやし 20 緑 コーン 10 緑 ほうれんそう 5 緑 (しょうゆ(濃)1.5 さとう 0.6) 619	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>あげはるまき</b> 12 赤黄 揚げ油 黄 <b>じゃこあえ</b> 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) <b>やさいボールのスープ</b> 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 5 緑 (コンソメ 2.2 しょうゆ(濃)0.74) (こしょう 0.02) 690
15	16	17	小学校卒業式 18	19
<b>ツナとたまごのそぼろごはん</b> ごはん 黄 ツナ 30 赤 (しょうゆ(淡) 3 さとう 3) (さけ 1 おろししょうが0.5) <b>いりたまご</b> 30 赤 さやいんげん 4 緑 <b>ヒレカツ</b> 12 赤黄 揚げ油 黄 ソース 1ふくら <b>ゆかりあえ</b> はくさい 30 緑 にんじん 5 緑 もやし 10 緑 ゆかり 0.3 緑 707	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>ビーフシチュー</b> ぎゅうにく 25 赤 なす 10 緑 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 60 緑 マッシュルーム 8 緑 にんじん 15 緑 さやいんげん 8 緑 ひよこまめ 10 赤 (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) (こしょう 0.03 ビーフシチューのもと9 あぶら 0.5) <b>ハムサラダ</b> キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 チキンハム 5 赤 (たまごなしマヨネーズ5 しょうゆ(淡) 1) 668	<b>むぎごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>かれいのにつけ</b> 1きれ 赤 <b>そくせきづけ</b> はくさい 30 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 10 緑 (しょうゆ(淡)1.4 さとう 0.1) (いちみつがらし0.01 す 1) <b>ぶたじる</b> ぶたにく 20 赤 にんじん 5 緑 こんにゃく 15 黄 ねぎ 3 緑 さといも 15 黄 ごぼう 5 緑 だいこん 30 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 616	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>とりにくのからあげ</b> とりにく 60 赤 でんぶん 黄 揚げ油 黄 (にんにく 2 しょうゆ(濃) 4) (さけ 1) <b>さっぱりあえ</b> 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 4) <b>チンゲンサイのスープ</b> 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 (ちゅうかスープ1.5 しょうゆ(淡)0.5) (こしょう 0.02) 659	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>かみなりあつあげ</b> あつあげ 45 赤 ぶたミンチ 20 赤 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 3 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 1) (ちゅうかスープ1 でんぶん 1) <b>すのもの</b> きゅうり 20 緑 わかめ 0.5 赤 ちくわ 5 赤 (す 2.5 さとう 0.8) (しょうゆ(淡)0.5 しお 0.2) 608
22	23	<div data-bbox="871 1825 1165 2300" data-label="Text"> <p>はしもとし 橋本市でとれる こんげつ 今月のやさい</p> <p>キャベツ、ほうれん草、 にんじん、だいこん 人参、ねぎ、大根、 こまつな、はくさい 小松菜、白菜、 マッシュルームを 取り入れる よてい 予定です。</p>  </div> <div data-bbox="1186 1825 2005 2300" data-label="Complex-Block"> <p><b>今月のよてい</b></p> <p>2日(火)…西部小 バイキング給食 3日(水)…げんきっ子こんだて 今月のテーマは「お祝いの日の献立」です。 9日(火)…中学校卒業式 18日(水)…小学校卒業式 ※各学校から届いたアンコール献立を取り入れています。 特に人気の高かったメニューに👑マークをつけています。</p> <p>給食センターホームページ <a href="http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuinkai/gakkokyusyoku/index.html">http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuinkai/gakkokyusyoku/index.html</a></p>  </div>		
<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 いちみつがらし0.02) (でんぶん 0.2) <b>こまつなとちくわのあえもの</b> こまつな 10 緑 ちくわ 8 赤 もやし 25 緑 にんじん 5 緑 (しょうゆ(濃) 2 みりん 1.8) <b>わかめのみそしる</b> わかめ 0.5 赤 とうふ 20 赤 しいたけ 0.5 緑 こんにゃく 5 黄 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 3 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 646	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>くじらのたつたあげ</b> くじら 50 赤 でんぶん 黄 揚げ油 黄 (おろししょうが0.7 しょうゆ(濃) 2) (みりん 0.9 しょうゆ(淡) 2) (さけ 1.8) <b>にくじゃがに</b> ぶたにく 25 赤 にんじん 20 緑 じゃがいも 60 黄 いたごんにゃく20 黄 たまねぎ 65 緑 グリンピース 5 緑 (さとう 3 みりん 1.5) (しょうゆ(濃)6.5) <b>かんきつゼリー</b> 12 778			

## 給食のレシピ紹介

《材料》 《2人分》

- ツナ 1缶
- 炒り卵 60g
- さやいんげん 10g
- おろししょうが 1かけ (1g程度)
- 濃口しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- 酒 小さじ1

《作り方》

- ① おろししょうがとツナ缶を炒める
- ② 調味料を加えて、味がしみわたるまで炒める
- ③ 炒り卵(または溶いた卵)と②を混ぜ合わせ、さやいんげんを加える
- ④ ③を白ご飯の上にかける



※材料もスーパーなどで手に入れやすいものばかりです。フライパンひとつで簡単に作ることができます。ぜひお休みの日のご飯に作ってみてくださいね。

**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。

# アンコール献立 結果発表

10月頃に募集したアンコール献立の各校の結果です。人気のメニューは2、3月の献立に取り入れました。アンコールと一緒に頂いたメッセージは全て、給食センターのみんなで読ませていただきました。みなさんからのコメントもいくつか紹介します！たくさんの素敵なコメントをありがとうございました。コメントを参考にして、これからの献立も工夫していきたいと思えます。1年間ありがとうございました！



	城山小学校	三石小学校	境原小学校	恋野小学校	隅田小学校	橋本小学校	あやの台小学校	柱本小学校	紀見小学校	高野口小学校
主食	1	わかめご飯	わかめご飯	わかめご飯	メロンパン	カレーライス	ラーメン	キーマカレー	てまき手巻き寿司	カレーライス
	2	メロンパン	ナン	カレーライス	カレーライス	わかめご飯	わかめご飯	てまき手巻き寿司	柿の葉寿司	わかめご飯
	3	うどん	炊き込みご飯	メロンパン	ぎゅうどん	カレーライス	メロンパン	メロンパン	豚キムチ	わかめご飯
おかず	1	鶏肉のバリバリ焼き	ラーメン	から揚げ	じゃが豚キムチ	鶏肉のバリバリ焼き	から揚げ	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のバリバリ焼き	豚キムチ
	2	豚キムチ	うどん	ハンバーグ	鶏肉のバリバリ焼き	揚げ餃子	豚キムチ	とうもろこし	ハンバーグ	鶏肉のバリバリ焼き
	3	コーンポタージュ	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のバリバリ焼き	中華スープ	から揚げ	肉じゃが	とんかつ	コロッケ	白身魚のフライ
デザート	1	りんごシャーベット	りんごシャーベット	お米のムース	りんごシャーベット	りんごシャーベット	りんごシャーベット	お米のムース	りんごシャーベット	お米のムース
	2	お米のムース	ミルク	ぶどうゼリー	お米のムース	お米のムース	お米のムース	りんごシャーベット	フルーツポンチ	冷凍パイ
	3	フルーツ白玉	お米のムース	りんごシャーベット	フルーツ白玉	ぶどうゼリー	フルーツ白玉	フルーツ白玉	チョコクレープ	りんごシャーベット
主食	1	わかめご飯	わかめご飯	そばろご飯	うどん	メロンパン	わかめご飯	メロンパン	メロンパン	メロンパン
	2	メロンパン	カレーライス	てまき手巻き寿司	わかめご飯	わかめご飯	メロンパン	わかめご飯	カレーライス	わかめご飯
	3	ナン	メロンパン	わかめご飯	パエリア	てまき手巻き寿司	カレーライス	カレーライス	わかめご飯	カレーライス
おかず	1	鶏肉のバリバリ焼き	から揚げ	うどん	豚キムチ	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のバリバリ焼き
	2	豚キムチ	鶏肉のバリバリ焼き	ぎょうざ	から揚げ	から揚げ	ラーメン	から揚げ	ブロッコリーとコーンのサラダ	じゃが豚キムチ
	3	ハンバーグ	豚キムチ	豚キムチ	鶏肉のバリバリ焼き	豚キムチ	豚キムチ	鶏肉のバリバリ焼き	豚キムチ	ハンバーグ
デザート	1	りんごシャーベット	お米のムース	お米のムース	りんごシャーベット	お米のムース	お米のムース	お米のムース	お米のムース	お米のムース
	2	お米のムース	りんごゼリー	りんごシャーベット	お米のムース	りんごシャーベット	冷凍パイ	フルーツポンチ	りんごシャーベット	冷凍パイ
	3	ぶどうゼリー	フルーツ白玉	みつおさつ	アセロラゼリー	フルーツポンチ	フルーツ白玉	りんごシャーベット	みつおさつ	フルーツ白玉

- いつもおいしい給食をつくってくれてありがとうございます。
- メロンパンは特別感がある。
- りんごシャーベットがおいしかったので、また食べたいです！
- いつもおいしいご飯を作ってください、ありがとうございます。給食でおいしかった物を家で作ったりしています。
- これからもおいしい給食をよろしく願います。給食作りがんばってください。
- いつも私たちに栄養満点の給食を届けてくれてありがとうございます。
- いつもありがとうございます。今はコロナで大変だと思いますが、がんばってください。
- 給食はとてもおいしいのでいつも残さず食べています。
- メロンパン：好きすぎる。めっちゃ甘くていつも残さず食べています。
- カレー：いつも食べてもおいしいです。辛さがちょうどよい。9年間食べた思い出のカレーなので。
- 鶏肉のバリバリ焼き：鶏肉がバリバリしておいしい。焼き加減が最高。大きいのが入った時、嬉しかったです。
- お米のムースを初めて食べたとき感動しました。
- 絶対クジラの竜田揚げを食べたいです。
- うどんが給食に出たら、いつもおかわりしています。
- おれは、わかめご飯が、すごく、すごく、すごく、好きなんだー！
- いつも美味しい給食ありがとうございます。私は、辛い物が大好きなので辛いものがあたらいいなあと思えます。

