

令和3年4月

# 予定献立表

橋本市学校給食センター

TEL 39-2338

FAX 39-5413

## 今月の予定

12日(月)...

げんきっ子こんだて  
今月のテーマは「春野菜」です。



給食センターホームページ

<http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuiinkai/gakkokuyusyoku/index.html>

## 橋本市でとれる今月のやさい

キャベツ、玉ねぎ、なす、ねぎ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、小松菜、マッシュルームをとり入れる予定です。



スプーンマークの日はスプーンがつきます

曜	木	金
日付	8	9
ごはん	黄 牛乳 赤	ごはん 黄 牛乳 赤
てりやきにくだんご	22 赤	ぶたにくとあつあげのみそに
ごまあえ	献立名 三色栄養	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 （しょうゆ(濃)2.2 さとう 0.8） （しるみそ 7 さとう 2 しょうゆ(淡)1 あぶら 0.5 かつおだし0.15）
みそけんちんじる	ごんにやく 10 黄 さといも 15 黄 ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 だいごん 20 緑 ねぎ 3 緑 とろひ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 （みそ 11 かつおだし 1.2）	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）
1人あたりのエネルギー(kcal)	602	637
月	火	水
12	13	14
げんきっ子こんだて	ごはん 黄 牛乳 赤	パン 黄 牛乳 赤
めばるのしろじょうゆやき	はっぼうさい	ポロニアカツ
なのはなのおひたし	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 あぶら 0.5 でんぶん 2）	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）
すましじる	むしシューマイ	コンソメスープ
とろひ 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 かつおだし 1.2）	（す 1.7 しょうゆ(淡) 2 さとう 1）	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 こまつな 5 緑 （コンソメ 2.2 しょうゆ(淡) 1.5 こしょう 0.02）
558	698	672
19	20	21
ごはん	パン	ごはん
とりにくのレモンソースやき	ぶたにくのトマトに	れんこんのはさみあげ
（さけ 1.5 しお 0.2 レモンかじゅう2.5 さとう 2 しょうゆ(淡)3 でんぶん 0.25）	ぶたにく 35 赤 ピーマン 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）	揚げ油 黄 もやしとピーマンのごまドレッシング チキンハム 5 赤 もやし 40 緑 ピーマン 5 緑 （わふうごまドレッシング 4.2）
きゅうりのさっぱりサラダ	ハムサラダ	えびだんごとはくさいのスープ
きゅうり 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 3.8）	キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 チキンハム 5 赤 しょうゆ(淡) 1 （たまごなしマヨネーズ5 しょうゆ(淡) 1）	えびだんご 30 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 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）
ABCマカロニスープ	ABCマカロニスープ	キャベツのスープに
ぶたミンチ 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）	ぶたミンチ 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）	ぶたミンチ 10 赤 キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 きのこミックス 8 緑 （コンソメ 2.2 しょうゆ(淡) 1.8 こしょう 0.02）
624	636	623
26	27	28
パエリア	ごはん	パン
サフランライス 黄 ベーコン 20 赤 いか 35 赤 あさり 15 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 5 緑 ピーマン 5 緑 あかピーマン 5 緑 マッシュルーム 5 緑 ダイストマト 5 緑 （にんにく 1 オリーブあぶら0.3 しお 0.1 しょうゆ(淡) 0.01）	しるみさかなのフライ	とりにくのスパイシーやき
ツナサラダ	ナムル	とりにく 1 緑 しょうゆ(濃)1.8
ツナ 10 赤 だいごん 30 緑 こまつな 10 緑 しょうゆ(淡) 1.2 （さとう 1.4 しょうゆ(淡) 1.2 す 1.5 しお 0.1）	ほうれん草 10 緑 もやし 25 緑 にんじん 5 緑 ごま 2 黄 （しょうゆ(濃)1.8 ごまあぶら 0.8）	（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）
687	659	584
29	30	
しょうわひ	ごはん	
昭和の日	こうやどうふフライ	
（しょうゆ(濃)1.8 さとう 1.5 あぶら 1）	揚げ油 黄	
（しょうゆ(濃)1.8 さとう 1.5 あぶら 1）	ピリカラサラダ	
（しょうゆ(濃)1.8 さとう 1.5 あぶら 1）	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)2.5 す 2 トウバンジャン0.1）	
（しょうゆ(濃)1.8 さとう 1.5 あぶら 1）	げんきもりもりスープ	
（しょうゆ(濃)1.8 さとう 1.5 あぶら 1）	ベーコン 5 赤 にんじん 5 緑 もやし 15 緑 にら 5 緑 たまご 15 赤 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）	
（しょうゆ(濃)1.8 さとう 1.5 あぶら 1）	663	

## \* 学校給食の内容 \*

週に3回(月水金)と週に4回(月火水金)、交互に米飯給食を実施しています。食物せんいをとることを目的に麦ご飯を取り入れたり、他にわかめご飯や、ゆかりご飯などの変わりご飯の日があります。

毎日1パックつきます。1パック200ccで市販牛乳と同じ内容のものです。

牛乳 発育期の子どもは血や肉、骨格を作る大切なたんぱく質やカルシウム源です。

週に2回(火木)と週に1回(水)、交互にパン給食を実施しています。無漂白の小麦粉を用い、ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イーストなどをこねて作っています。コッペパンの他に、黒糖パンや柿パンなどがあります。

煮物、揚げ物、汁物、炒め物などを組み合わせ、定められた栄養量に基づいた献立です。子どもの好む食品ばかりでなく、苦手とされる食品も適時に取り入れていきます。衛生面にも十分配慮した献立となっています。

### 三色栄養

食べものは、いろいろな栄養素を含んでおり、はたらきによって黄・赤・緑の3つのなかまに分けられます。黄・赤・緑のなかまを組み合わせることで食べることが大切です。

給食には毎日、黄・赤・緑のなかまが入っています。

### きいろのなかま

- 糖質や脂肪を多く含んでいます。からだを動かす力のもとになります。

### あかのなかま

- たんぱく質やカルシウムをたくさん含んでいます。血や筋肉・骨となり、からだをつくれます。

### みどりのなかま

- ビタミン・ミネラルをたくさん含んでいます。からだの調子をよくし、病気をしないようにします。

**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)

★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。

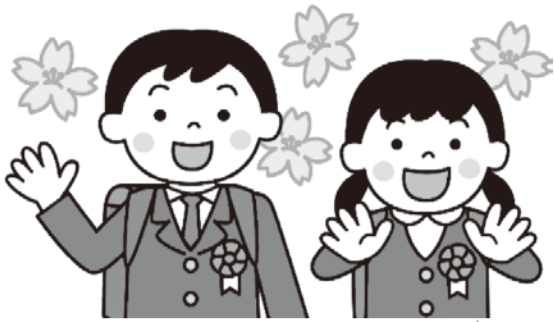
★小学校低学年は中学年の分量の10%減

★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。

# ご入学・ご進級おめでとうございます



はる あたた やう き つつ なか しんがくねん おか しんにゅうせい みな  
春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、  
はじ がっこうせいかつ きたい ひ あん おも こんねんど  
これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度  
ひ つづ かんせん よぼうたいさく と きゅうしょくじかん みな  
も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが  
あんしん きゅうしょく た えいせいかんり てっぺい こころ こ きゅう  
安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給  
しょくづく つと ねんかん ねが いた  
食作りに努めていきます。1年間よろしくお願い致します。

## 学校給食の役割

<p>えいよう ゆた しよくじ ていきよう 栄養バランスのとれた豊かな食事を提供 せいちようき こ することで、成長期にある子どもたちの けんこう ほ じぞうしん たいい こうじよう はか 健康の保持増進・体位の向上を図ります。</p>	<p>きゅうしょくじかん じゆんぴ かたづ じっせん 給食時間における準備から片付けの実践 かつどう とお のぞ しよくしゅうかん しよく かん 活動を通し、望ましい食習慣と食に関する じっせんりよく み つ 実践力を身に付けます。</p>	<p>きゅうしょく じ ばさんびつ かつよう きょうどしよく 給食に地場産物を活用したり、郷土食や ぎょうじしよく ていきよう つう ち 行事食を提供したりすることを通じ、地 いき ぶんか でんとう たい りかい かんしん ひか 域の文化や伝統に対する理解と関心を深 めます。</p>
--	--	--

## 身支度は大丈夫？

**帽子 (三角巾)**  
かみの毛が、給食に入らないようにするため、きちんとかぶりましょう。

**マスク**  
口と鼻を、しっかりおあっているかな？

**白衣 (エプロン)**  
よごれていないかな？

**手洗い**  
せっけんを使って、ていねいに洗ったかな？

**ハンカチ (タオル)**  
せいけつなハンカチ (タオル) を、用意しているかな？

## 給食の運び方

きゅうしょく はこ かた  
給食を 運ぶときは 気をつけて 運びましょう

●重いものはふたりで運ぶ

●走らない

●床におかない

## 給食の盛り付け方

あかずは、ごはんと汁もの奥へ

ごはんは、手前のひだり左がわへ

汁ものは、手前のみぎ右がわへ

はしは、手前のまん中に

汁ものは、下の方に貝が多いので、底をよくかき混ぜながら、盛りつけよう。

## 給食のレシピ紹介

《材料》 《4人分》

牛肉	100g	おろしにんにく	1かけ
人参	1/2本	おろししょうが	1かけ
じゃがいも	大1個	カレールウ	4人分
かぼちゃ	1/4個	とんかつソース	大さじ1
玉ねぎ	大1個	ケチャップ	大さじ1
マッシュルーム	30g	油	小さじ1

## 《作り方》 ~カレーライス~

- 人参・玉ねぎ・じゃがいも・マッシュルームは一口大に切る。かぼちゃは種を取り除き、細切りにする。
- 牛肉を油で炒める。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。

※給食のカレーは、にんにくやしょうが、とんかつソースを入れることで風味が増します。材料の野菜などは、上記に記載されているものだけでなく、旬の野菜や好きな食材を入れてもおいしいですよ。ぜひご家庭でも給食のカレーを作ってみてくださいね。