

はしもとし
橋本市でとれる
今月のやさい

たまねぎ、にんじん、はくさい
キャベツ、はねぎ、ブロッコリー
こまつな、きゅうり、ズッキーニ
だいこん、なす、ごぼう
にんにく、ピーマン
ほうれんそう、マッシュルーム
むきえんどうを
取り入れる
予定です。



火 1	水 2	木 3	金 4																																								
<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>あげはるまき 1こ 赤 揚げ油 黄</p> <p>かんてんサラダ もやし 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)</p> <p>キムチスープ ぶたにく 10 赤 にんじん 5 緑 はくさいキムチ 15 緑 しいたけ 0.7 緑 しろねぎ 8 緑 にら 3 緑 とうふ 10 赤 あぶらあげ 5 赤 (とりがらスープ しょうゆ(淡) 1) (はちまみみそ 2.5 さとう 0.3)</p> <p>656</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>さわらのアヒージョヤき 1きれ 赤</p> <p>グリーンサラダ キャベツ 15 緑 コーン 15 緑 ブロッコリー 5 緑 (ねぎごまドレッシング 3.8)</p> <p>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 むきえんどう 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)</p> <p>647</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>ぎゅうにくときりぼしのあまからに ぎゅうにく 20 赤 きりぼしだいこん 6 緑 にんじん 10 緑 れんこん 10 緑 ごぼう 10 緑 ねぎ 5 緑 こんにゃく 20 黄 あぶらあげ 5 赤 いりごま 0.6 黄 (おろししょうが 1 しょうゆ(濃) 6) (さけ 2 さとう 4) (みりん 2 あぶら 0.5)</p> <p>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)</p> <p>594</p>	<p>げんぎつ子こんだて ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>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</p> <p>くきわかめのコリコリアえ くきわかめ 0.8 緑 こんにゃく 8 黄 えだまめ 12 緑 いりごま 0.8 黄 (しょうゆ(濃) 2 す 0.8) (さとう 0.8)</p> <p>じゃがいものみそしる とうふ 20 赤 あぶらあげ 3 赤 じゃがいも 20 黄 ねぎ 3 緑 しいたけ 0.7 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2)</p> <p>653</p>	7	8	9	10	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>きんぴらつつみやき 1こ 赤緑</p> <p>すのもの 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)</p> <p>ひじきとだいずのいために ぶたにく 10 赤 こんにゃく 15 黄 ひじき 5 赤 だいず 10 赤 あぶらあげ 3 赤 さやいんげん 5 緑 にんじん 5 緑 (さとう 2.4 しょうゆ(濃) 4.5) (みりん 1 さけ 1) (かつおだし 0.5 あぶら 0.5)</p> <p>612</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>かぼちゃのひきにくフライ 1こ 赤 揚げ油 黄</p> <p>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 しょうゆ(淡) 1) (す 1.5 しお 0.1)</p> <p>きのこスープ ベーコン 5 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)</p> <p>606</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>さばのみぞれに 1きれ 赤</p> <p>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)</p> <p>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 (みそ 11 かつおだし 1.2)</p> <p>613</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>わかどりのさっくりフライ 1こ 赤 揚げ油 黄</p> <p>かいそうサラダ きゅうり 20 緑 コーン 10 緑 かいそうミックス 1 赤 (ゆずしょうゆドレッシング 4)</p> <p>ポトフ ソーセージ 20 赤 キャベツ 40 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 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)</p> <p>713</p>	11	14	15	16	<p>ビビンバ 牛乳 赤</p> <p>むぎごはん 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 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 ほうれんそう 10 緑 にんじん 10 緑 すりごま 1.5 黄 (しょうゆ(濃) 3 トウバンジャン 0.25) ごまあぶら 1</p> <p>チヂミ 1こ 赤黄緑 チヂミのタレ 1ふくら</p> <p>705</p>	<p>かきのはすし 黄 牛乳 赤 (さば1こ・さけ1こ) 黄赤</p> <p>ぐだくさんうどん うどん 60 黄 とりにく 10 赤 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 かまぼこ 3 赤 あぶらあげ 3 赤 しいたけ 0.5 緑 (みりん 1.5 しお 0.1) (しょうゆ(淡) 4.5 かつおだし 1.2) でんぶん 1.5</p> <p>かきあげ 1こ 赤黄緑 揚げ油 黄</p> <p>610</p>	<p>なめしごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>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</p> <p>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)</p> <p>シークワサータルト 1こ 黄</p> <p>666</p>	<p>かきパン 黄 牛乳 赤</p> <p>さけフライ 1きれ 赤 揚げ油 黄 ソース 1ふくら</p> <p>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)</p> <p>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 ズッキーニ 5 緑 なす 5 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)</p> <p>692</p>	17	18	21	22	<p>かきとひねどりの牛乳 赤 カレーライス</p> <p>くろまいごはん 黄 ひねどり 25 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 55 緑 かき 15 緑 マッシュルーム 7 緑 なす 5 緑 むきえんどう 5 緑 (にんにく 0.7 おろししょうが 0.5) (カレールウ 13 カレーこ 0.15) (ソース 1.5 ケチャップ 2) (コンソメ 1 あぶら 0.5)</p> <p>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)</p> <p>747</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>あじのなんばんづけ あじ 1きれ 赤 でんぶん 5 黄 揚げ油 黄 たまねぎ 5 緑 にんじん 5 緑 (しょうゆ(濃) 4 す 5) (さけ 2 さとう 3.3)</p> <p>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</p> <p>みそしる たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 しいたけ 0.5 緑 ねぎ 3 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2)</p> <p>657</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>とりにくのてりやき 1きれ 赤 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)</p> <p>おひたし キャベツ 20 緑 もやし 15 緑 ほうれんそう 10 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃) 1.8 さとう 0.6)</p> <p>すましじる とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 えのきたけ 7 緑 ねぎ 3 緑 (しょうゆ(淡) 3 しお 0.2) かつおだし 1.2</p> <p>622</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>クラムチャウダー あさり 20 赤 ベーコン 10 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 マッシュルーム 7 緑 だいず 10 赤 ぎゅうにゅう 20 赤 生クリーム 3 赤 ポタージュのもと 7) (コンソメ 0.7 こしょう 0.03)</p> <p>ハムサラダ キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 チキンハム 5 赤 (イタリアンドレッシング 4.2)</p> <p>638</p>	23	24	25	28	<p>むぎごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>やきししゃも 赤 小2び 中3び</p> <p>ピリからあえ きゅうり 15 緑 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 (さとう 0.3 ごまあぶら 0.5) (しょうゆ(濃) 1.8 す 1.8) トウバンジャン 0.1</p> <p>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)</p> <p>657</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>ぶたにくのトマトに ぶたにく 35 赤 にんじん 10 緑 ズッキーニ 10 緑 たまねぎ 50 緑 ダイストマト 10 緑 マッシュルーム 5 緑 じゃがいも 40 黄 なす 15 緑 ひよこめ 10 黄 (ケチャップ 5 さとう 1.5) (トマトピューレ 3.5 ソース 2) (りんごピューレ 3.5 コンソメ 2.2) (こしょう 0.02)</p> <p>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)</p> <p>612</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>ハンバーグきのこソース ハンバーグ 1こ 赤 きのこミックス 4 緑 (ケチャップ 4 デミグラスソース 2.6) (ソース 1 さとう 0.12)</p> <p>かぼちゃのサラダ かぼちゃ 30 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)</p> <p>わかめのみそしる 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)</p> <p>703</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>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 1 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 でんぶん 2</p> <p>こんぶあえ キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 しおこんぶ 1 赤</p> <p>とうもろこし 1きれ 緑 三石小、柱本小、あやの台小、隅田小、忍野小 城山小、境原小、紀見小、紀見東中、紀見北中 ぶどうゼリー 1こ 黄 その他学校</p> <p>672</p>	29	30	30		<p>ぶたキムチどん 黄 牛乳 赤</p> <p>ぶたにく 50 赤 (さけ 1.5 おろししょうが 1) (にんにく 1) しろねぎ 10 緑 はくさいキムチ 20 緑 はくさい 30 緑 たまねぎ 30 緑 (しょうゆ(淡) 4.6 さとう 1) (あぶら 0.5 さけ 1.5)</p> <p>じゃこサラダ だいこん 30 緑 きゅうり 10 緑 ちりめんじゃこ 2 赤 (さとう 2 しょうゆ(淡) 2) (す 2.7 ごまあぶら 0.5)</p> <p>とうもろこし 1きれ 緑 西部小、高野口小、疋其小、学文路小、清水小 橋本小、橋本中央小、隅田中、高野口中 ぶどうゼリー 1こ 黄 その他学校</p> <p>652</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>チキンナゲット 2こ 赤黄 揚げ油 黄 ケチャップ 1ふくら</p> <p>カラフルサラダ キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 コーン 10 緑 あかパプリカ 5 緑 (ねぎごまドレッシング 4)</p> <p>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 10 緑 しろねぎ 8 緑 (コンソメ 2.2 しょうゆ(淡) 1.5) (こしょう 0.02)</p> <p>686</p>	<div data-bbox="1260 2315 1638 2760" data-label="Complex-Block"> <p>今月のよてい 4(金)・げんぎつ子こんだて 今月のテーマは 「しつかりがむ」です。</p> <p>28日と29日のとうもろこし は、紀の川市の朝 取りのものを取り 入れる予定です。</p>  </div> <div data-bbox="1659 2315 2016 2760" data-label="Complex-Block"> <p>★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</p>  <p>給食センター ホームページ</p> </div>	
7	8	9	10																																								
<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>きんぴらつつみやき 1こ 赤緑</p> <p>すのもの 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)</p> <p>ひじきとだいずのいために ぶたにく 10 赤 こんにゃく 15 黄 ひじき 5 赤 だいず 10 赤 あぶらあげ 3 赤 さやいんげん 5 緑 にんじん 5 緑 (さとう 2.4 しょうゆ(濃) 4.5) (みりん 1 さけ 1) (かつおだし 0.5 あぶら 0.5)</p> <p>612</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>かぼちゃのひきにくフライ 1こ 赤 揚げ油 黄</p> <p>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 しょうゆ(淡) 1) (す 1.5 しお 0.1)</p> <p>きのこスープ ベーコン 5 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)</p> <p>606</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>さばのみぞれに 1きれ 赤</p> <p>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)</p> <p>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 (みそ 11 かつおだし 1.2)</p> <p>613</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>わかどりのさっくりフライ 1こ 赤 揚げ油 黄</p> <p>かいそうサラダ きゅうり 20 緑 コーン 10 緑 かいそうミックス 1 赤 (ゆずしょうゆドレッシング 4)</p> <p>ポトフ ソーセージ 20 赤 キャベツ 40 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 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)</p> <p>713</p>																																								
11	14	15	16																																								
<p>ビビンバ 牛乳 赤</p> <p>むぎごはん 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 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 ほうれんそう 10 緑 にんじん 10 緑 すりごま 1.5 黄 (しょうゆ(濃) 3 トウバンジャン 0.25) ごまあぶら 1</p> <p>チヂミ 1こ 赤黄緑 チヂミのタレ 1ふくら</p> <p>705</p>	<p>かきのはすし 黄 牛乳 赤 (さば1こ・さけ1こ) 黄赤</p> <p>ぐだくさんうどん うどん 60 黄 とりにく 10 赤 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 かまぼこ 3 赤 あぶらあげ 3 赤 しいたけ 0.5 緑 (みりん 1.5 しお 0.1) (しょうゆ(淡) 4.5 かつおだし 1.2) でんぶん 1.5</p> <p>かきあげ 1こ 赤黄緑 揚げ油 黄</p> <p>610</p>	<p>なめしごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>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</p> <p>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)</p> <p>シークワサータルト 1こ 黄</p> <p>666</p>	<p>かきパン 黄 牛乳 赤</p> <p>さけフライ 1きれ 赤 揚げ油 黄 ソース 1ふくら</p> <p>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)</p> <p>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 ズッキーニ 5 緑 なす 5 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)</p> <p>692</p>																																								
17	18	21	22																																								
<p>かきとひねどりの牛乳 赤 カレーライス</p> <p>くろまいごはん 黄 ひねどり 25 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 55 緑 かき 15 緑 マッシュルーム 7 緑 なす 5 緑 むきえんどう 5 緑 (にんにく 0.7 おろししょうが 0.5) (カレールウ 13 カレーこ 0.15) (ソース 1.5 ケチャップ 2) (コンソメ 1 あぶら 0.5)</p> <p>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)</p> <p>747</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>あじのなんばんづけ あじ 1きれ 赤 でんぶん 5 黄 揚げ油 黄 たまねぎ 5 緑 にんじん 5 緑 (しょうゆ(濃) 4 す 5) (さけ 2 さとう 3.3)</p> <p>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</p> <p>みそしる たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 しいたけ 0.5 緑 ねぎ 3 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2)</p> <p>657</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>とりにくのてりやき 1きれ 赤 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)</p> <p>おひたし キャベツ 20 緑 もやし 15 緑 ほうれんそう 10 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃) 1.8 さとう 0.6)</p> <p>すましじる とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 えのきたけ 7 緑 ねぎ 3 緑 (しょうゆ(淡) 3 しお 0.2) かつおだし 1.2</p> <p>622</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>クラムチャウダー あさり 20 赤 ベーコン 10 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 マッシュルーム 7 緑 だいず 10 赤 ぎゅうにゅう 20 赤 生クリーム 3 赤 ポタージュのもと 7) (コンソメ 0.7 こしょう 0.03)</p> <p>ハムサラダ キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 チキンハム 5 赤 (イタリアンドレッシング 4.2)</p> <p>638</p>																																								
23	24	25	28																																								
<p>むぎごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>やきししゃも 赤 小2び 中3び</p> <p>ピリからあえ きゅうり 15 緑 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 (さとう 0.3 ごまあぶら 0.5) (しょうゆ(濃) 1.8 す 1.8) トウバンジャン 0.1</p> <p>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)</p> <p>657</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>ぶたにくのトマトに ぶたにく 35 赤 にんじん 10 緑 ズッキーニ 10 緑 たまねぎ 50 緑 ダイストマト 10 緑 マッシュルーム 5 緑 じゃがいも 40 黄 なす 15 緑 ひよこめ 10 黄 (ケチャップ 5 さとう 1.5) (トマトピューレ 3.5 ソース 2) (りんごピューレ 3.5 コンソメ 2.2) (こしょう 0.02)</p> <p>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)</p> <p>612</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>ハンバーグきのこソース ハンバーグ 1こ 赤 きのこミックス 4 緑 (ケチャップ 4 デミグラスソース 2.6) (ソース 1 さとう 0.12)</p> <p>かぼちゃのサラダ かぼちゃ 30 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)</p> <p>わかめのみそしる 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)</p> <p>703</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>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 1 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 でんぶん 2</p> <p>こんぶあえ キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 しおこんぶ 1 赤</p> <p>とうもろこし 1きれ 緑 三石小、柱本小、あやの台小、隅田小、忍野小 城山小、境原小、紀見小、紀見東中、紀見北中 ぶどうゼリー 1こ 黄 その他学校</p> <p>672</p>																																								
29	30	30																																									
<p>ぶたキムチどん 黄 牛乳 赤</p> <p>ぶたにく 50 赤 (さけ 1.5 おろししょうが 1) (にんにく 1) しろねぎ 10 緑 はくさいキムチ 20 緑 はくさい 30 緑 たまねぎ 30 緑 (しょうゆ(淡) 4.6 さとう 1) (あぶら 0.5 さけ 1.5)</p> <p>じゃこサラダ だいこん 30 緑 きゅうり 10 緑 ちりめんじゃこ 2 赤 (さとう 2 しょうゆ(淡) 2) (す 2.7 ごまあぶら 0.5)</p> <p>とうもろこし 1きれ 緑 西部小、高野口小、疋其小、学文路小、清水小 橋本小、橋本中央小、隅田中、高野口中 ぶどうゼリー 1こ 黄 その他学校</p> <p>652</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>チキンナゲット 2こ 赤黄 揚げ油 黄 ケチャップ 1ふくら</p> <p>カラフルサラダ キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 コーン 10 緑 あかパプリカ 5 緑 (ねぎごまドレッシング 4)</p> <p>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 10 緑 しろねぎ 8 緑 (コンソメ 2.2 しょうゆ(淡) 1.5) (こしょう 0.02)</p> <p>686</p>	<div data-bbox="1260 2315 1638 2760" data-label="Complex-Block"> <p>今月のよてい 4(金)・げんぎつ子こんだて 今月のテーマは 「しつかりがむ」です。</p> <p>28日と29日のとうもろこし は、紀の川市の朝 取りのものを取り 入れる予定です。</p>  </div> <div data-bbox="1659 2315 2016 2760" data-label="Complex-Block"> <p>★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</p>  <p>給食センター ホームページ</p> </div>																																									

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。

6/4 ~ 6/10

は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間

は くち びょう き ふせ しょく せい かつ
歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる



かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。

おやつは時間と量を決めて食べる



だらだらと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

食べたらしっかり歯をみがく



フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。

栄養バランスの良い食事を心がける



規則正しい食習慣が、健康的な歯と口をつくりまします。



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



家族みんなで食卓を囲む



食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

一緒に食事の支度をします



買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

朝ごはんを食べる習慣をつける



1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

体を動かす機会をつくる



おなががすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康的な心身を育みます。

行事食や郷土料理を取り入れる



伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

減塩を心がける



子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

さまざまな味を経験させる



味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる



食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

給食のレシピ紹介

～あじの南蛮漬け～

《材料》 《4人分》

あじ切り身 4切れ	濃口しょう油 大さじ1
かたくり粉 適量(揚げる用)	酢 大さじ3
玉ねぎ 1/4個	砂糖 大さじ1.5
人参 4cm程度	酒 小さじ
	水 1/4カップ

《作り方》

- ① 玉ねぎはうすくスライスし、人参は千切りにする。
- ② 切った野菜をさっと下ゆでして水気をきっておく。
- ③ Aを鍋に入れ、②の野菜を加えて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ④ あじにかたくり粉をつけて揚げる。
- ⑤ 揚げたあじを、あたたかいうちに③の調味液に入れ漬けておく。

※ 本来「南蛮漬け」とは、調味液に生の野菜と揚げた魚を漬けておく方法で作ることが多いです。大量調理である給食センターでは、野菜を加熱しなければいけないため火をとおり、魚にタレがよくからむようにとろみつけています。