

今月のよてい

7日(水)・・・げんきっ子こんだて

今月のテーマは七夕です。



12日(月)・・・セレクト給食

西部小、隅田中、紀見東中、紀見北中、高野口中

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。

月 5	火 6	水 7	木 1	金 2		
<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>さばのみそに 1きれ 赤</p> <p>はりはりづけ ぎりほしだいこん3 緑 キャベツ 20 緑 (しょうゆ(淡)2.2 さとう 1.5)</p> <p>もずくいりすましじる とうふ 20 赤 とりにく 10 赤 もずく 15 赤 しめじ 7 緑 みつば 2 緑 (しょうゆ(淡)3 しお 0.4 かつおだし 1.2 さけ 1.5)</p> <p>616</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>ポークビーンズ ぶたにく 25 赤 だいず 30 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 60 緑 にんじん 10 緑 グリンピース 5 緑 (ケチャップ 10 トマトピューレ10 にんにく 0.5 コンソメ 1.5 さとう 0.4 しお 0.1 こしょう 0.02 あぶら 0.5)</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>りんごシャーベット 1こ 黄 三石小、柱本小、あやの台小、忍野小、隅田小 城山小、境原小、紀見小、紀見東中、紀見北中</p> <p>れいとうパイナップル 1こ 緑 その他の学校</p> <p>714</p>	<p>げんきっ子こんだて</p> <p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>とりにくのばいにくやき とりにく 1きれ 赤 (さけ 1.5 しお 0.2 ばいにく 5 みりん 6 さとう 1.5 しょうゆ(濃)0.2)</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>たなばたじる うおそうめん 10 赤 とうふ 20 赤 オクラ 7 緑 にんじん 5 緑 えのきたけ 5 緑 しお 0.1 (しょうゆ(淡)4 かつおだし 1.2)</p> <p>633</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>ミンチカツ 1こ 黄赤 揚げ油 黄 ソース 1ふくら</p> <p>きゅうりのピリカラづけ きゅうり 30 緑 しお 0.1 (しょうゆ(濃)1 トウバンジャン0.1)</p> <p>チンゲンサイのスープ ぶたミンチ 5 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)</p> <p>599</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>さけのしおやき 1きれ 赤</p> <p>ごまあえ キャベツ 25 緑 ほうれんそう 10 緑 すりごま 1.5 黄 もやし 15 緑 (しょうゆ(濃)1.8 さとう 0.5)</p> <p>かぼちゃのみそじる かぼちゃ 20 緑 たまねぎ 15 緑 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 わかめ 0.5 赤 ししいたけ 0.5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2)</p> <p>604</p>		
<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>ぶたととうふのチゲ 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 コチュジャン 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)</p> <p>もやしとコーンのサラダ 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)</p> <p>とうにゅうプリンタルト 1こ 黄</p> <p>745</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>じゃがいものうまに ぎゅうミンチ 10 赤 ぶたミンチ 20 赤 こんにゃく 20 黄 ししいたけ 1 緑 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 グリンピース 5 緑 うずらたまご 20 赤 (かつおだし 0.3 さとう 3.5 しょうゆ(濃)6.9 さけ 1.3)</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>ひじきのり 1ふくら 赤</p> <p>620</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>アジフライ 1きれ 赤 揚げ油 黄 たまごなせタルタルソース 1ふくら 黄</p> <p>グリーンサラダ キャベツ 30 緑 こまつな 10 緑 (イタリアンドレッシング 4.2)</p> <p>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 きのこミックス 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)</p> <p>716</p>	<p>むぎごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>ぶたにくとあつあげのみそに ぶたにく 20 赤 あつあげ 70 赤 さやいんげん 5 緑 ししいたけ 0.5 緑 ごぼう 10 緑 たまねぎ 35 緑 (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)</p> <p>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) ほうれんそう 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)</p> <p>689</p>	<p>なつやさいカレー 牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄 ぎゅうにく 25 赤 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 60 緑 なす 15 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 3 緑 ズッキーニ 5 緑 じゃがいも 20 黄 マッシュルーム 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 1.2)</p> <p>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)</p> <p>756</p>		
<p>ひつまぶしふう 牛乳 赤</p> <p>まぜごはん ごはん 黄 あなご 40 赤 (さとう 3 みりん 2 しょうゆ(濃)4)</p> <p>どろぼうなす なす 25 緑 きゅうり 15 緑 (みそ 3 す 1 さとう 1.4)</p> <p>とうがんじる とうがん 30 緑 かまぼこ 5 赤 あぶらあげ 5 赤 えのきたけ 5 緑 にんじん 5 緑 とうふ 20 赤 ねぎ 3 緑 (みりん 0.4 しょうゆ(淡) 4 しお 0.15 かつおだし 1.3)</p> <p>596</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>ハンバーグケチャップソース ハンバーグ 1こ 赤 (しょうゆ(濃)1 ケチャップ 7 ソース 1 さとう 1.5)</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>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>はしもとし 橋本市でとれる 今月のやさい</p> <p>たまねぎ、なす、きゅうり ねぎ、おきんにく、ごぼう ピーマン、キャベツ にんじん、こまつな かぼちゃ、じゃがいもを 取り入れる 予定です。</p>			<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> <p>http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuinkai/gakkokyusyoku/index.html</p>	

給食のレシピ紹介

～はりはり漬け～

《材料》(3～4人分)

- 切干大根 12g
- キャベツ 1枚程度
- A 淡口しょうゆ 小さじ1.5
- 砂糖 小さじ2
- 酢 小さじ2

《作り方》

- 切干大根はもどしてからよく絞り、食べやすい長さになる。
- キャベツは千切りにする。
- ②をさっとゆでて冷まし、水気を絞る。
- Aを合わせて①③と和える。

きりほしだいこん ふゆ だいこん なが ほんかん
切干大根は、冬にとれた大根を長く保管できるように
かんが ほんかん だいこん てんび ぼ
考えられたもので、細く切った大根を天日干しにして
つく ぼ えいようか ふ
作られます。干すことにより栄養価が増えていて、カ
ルシウムや食物繊維がたくさん含まれています。
「はりはり」という名前は、きりほしだいこん た とき おと
が由来だといわれています。いっしょ あ やさい
が一緒に和える野菜はきゅ
うりでもおいしいですよ！

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。

ひごとに増していき蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。





<p>なつ やす しょうせい かつ 夏休みの食生活 き 気をつけたい ポイント </p>	<p>な 何でも食べて じょうぶ からだ 丈夫な体を つくろう  </p>	<p>つ め(冷)たいもののとり すぎに気をつけよう </p>
<p>や さい(野菜)を ひっかり食べよう </p>	<p>す いぶん(水分) ほぎゅう 補給を こまめに ひよう  </p>	<p>み みんなで食事を する きかい 機会をつくろう </p>



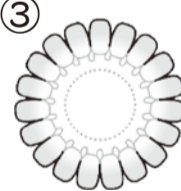
夏の食べもののシルエットクイズ






Q1 夏に美味しい野菜のシルエットです。野菜の名前をそれぞれ3つの中から選んで○でかこみましょう。

<p>①  たまねぎ ゴーヤ トマト</p>	<p>②  ニラ えだまめ みょうが</p>	<p>③  モロヘイヤ とうがん アスパラガス</p>
---	---	--

Q2 夏に美味しい野菜の切り口です。野菜の名前を下から選んで()に書きましょう。

<p>①  ()</p>	<p>②  ()</p>	<p>③  ()</p>
<p>トウモロコシ キャベツ パプリカ アボカド スイカ オクラ</p>		

Q3 夏に美味しい魚介類のシルエットです。魚介類の名前を下から選んで()に書きましょう。

<p>①  ()</p>	<p>②  ()</p>	<p>③  ()</p>
<p>トビウオ イカ マグロ サンマ タコ アナゴ カレイ</p>		

こたえ Q1=①トマト ②えだまめ ③とうがん Q2=①パプリカ ②オクラ ③トウモロコシ Q3=①アナゴ ②トビウオ ③タコ