

今月のよてい

1日(金)のうめぼしは、県からのいただきものです。
15日(金)セレクト給食
柱本小 高野口小 三石小 紀見小 橋本小 恋野小
27日(木)げんぎっ子こんだて 今月のテーマは「きのこ」です。
※今月から、小学校6年生対象のミニバイキング給食が始まる予定です。

★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

給食センター
ホームページ



はしもとし
橋本市でとれる
今月のやさい

はくさい、キャベツ、ねぎ、
さつまいも、こまつな、
きゅうり、だいこん、
にんにく、ほうれんそう、
マッシュルーム、たけのこ、
ズッキーニ、なす、かぼちゃ
を取り入れる
予定です。



金

Table with 4 columns: ごはん, 黄, 牛乳, 赤. Lists menu items like ちくぜんに, じゃこサラダ, うめぼし with quantities and nutritional values.

毎月の献立表、アレルギー対応内容などを掲載しています。

http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuiinkai/gakkokyusyoku/index.html

Main menu table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金) and rows for dates (4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29). Each cell contains a menu item and its nutritional breakdown.

橋本市の農家の方々が
大事に育てた柿です!

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。

# 食へ物を大切にしよう



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10月  
食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

★どうしたら、給食を食べることができるようでしょうか。食べきるための作戦を考えてみたいと思います。できそうな作戦に○をつけましょう。(いくつでも)

<p>自分に必要な量をも盛りつけてもらう</p>	<p>準備を早くして食べる時間を長くする</p>	<p>好きな食べ物から先に食べる</p>
<p>苦手な食べ物から先に食べる</p>	<p>休み時間に体を動かしておなかをすかせる</p>	<p>食べることに集中してよく味わって食べる</p>
<p>給食作りに関わった人をおもてなしする</p>		<p>いろいろな食べ物を好きになるように興味をもつ</p>

## 給食のレシピ紹介

《材料》(4人分)

豚肉	80g	おろしにんにく	2g
ウィンナー	2本	コンソメ	6g
レッドキドニー(赤いんげん豆)	80g	ケチャップ	大さじ2
玉ねぎ	小1玉	塩、こしょう	適量
じゃがいも	1個	かたくり粉	2g
人参	1/3程度	水	150ml
トマト缶	40g		

《作り方》

## ～フェジョアーダ～

- 豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参は食べやすい大きさに切る(角切りなど)。ウィンナーは1cmくらいの輪切りにする。
- トマト缶はカットされたものはそのまま、ホールのは2cm程度の角切りにする。
- 鍋に油(分量外)を入れて熱し、おろしにんにくと豚肉を入れて炒める。
- 玉ねぎ、人参、トマトを加えてさらに炒める。
- 水、じゃがいもを加え、沸騰したらアクを取り、材料がやわらかくなるまで煮る。
- ウィンナー、レッドキドニー、Aの調味料を加える。
- かたくり粉を水(分量外)で溶いたものに加え、とろみをつける。

フェジョアーダはブラジルの料理です。ブラジルではパンと一緒に食べるほか、ご飯にかけて食べる習慣もあり、味付けや材料も地域によって様々です。レッドキドニー(赤いんげん豆)は、普段あまり食べる機会がないかもしれませんが、カルシウムや鉄分、食物繊維が豊富に含まれていて、ぜひ食べてほしい食材の一つです。世界の料理を食卓に取り入れて、旅行気分を味わっていただけたら嬉しいです。