野定鹽宜電

橋本市学校給食センター

TEL 39-2338 FAX 39-5413

	%	X 3	尔	
	2 隅田小バイキング	3	4	5
 ごはん 黄 牛乳 赤	パン 黄 牛乳 赤		・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	むぎごはん 黄 牛乳 赤
ぎゅうにくときりぼしのあまからに ぎゅうにく 20 赤 きりほしだいこん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	ポテトとおこめのササミカツ 12 黄赤 揚げ油 黄	文化の日	とうにゅうのスープスパゲティ ベーコン 10 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 あさり 10 和 マッシュルーム 5 緑 ほうれんそう 10 緑 スパゲティ 30 黄 とうにゅう 20 赤	あじフライ 1こ 赤 揚げ油 黄 ソース 1ふくろ
いりごま 0.6 黄	ほうれんそう 10 緑 もやし 25 緑 にんじん 5 緑 すりごま 1.5 黄 (しょうゆ(濃)1.8 ごまあぶら 0.8) ワンタンスープ	The County	(みそ 3 コンソメ 2.2) こしょう 0.01	かわりきんぴら ぎゅうミンチ 10 赤 こんにゃく 20 黄 にんじん 10 緑 ごほう 25 緑 たまねぎ 30 緑 あぶらあげ 5 赤 れんこん 10 緑 くきわかめ 0.5 赤
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) 1 かかとうがらし0.01 す 1 590	フンタン 25 赤黄 きのこミックス10 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 しいたけ 0.5 緑 (しょうゆ(淡)1.5 ちゅうかスープ1.5 こしょう 0.02		プロッコリー 5 緑 コーン 15 緑 キャベツ 15 緑 (わふうごまドレッシング 3.8)	いりごま 1 黄 / さとう 2.8 さけ 1 しょうゆ(濃)4.8 みりん 1 かつおだし 0.3
8	9	1 0 清水小バイキング	1 1	12
ごはん 黄 牛乳 赤	ごはん 黄 牛乳 赤	パン 黄 牛乳 赤	むぎごはん 黄 牛乳 赤	ごはん 黄 牛乳 赤
あげはるまき 12 黄赤緑 揚げ油 黄 ピリカラサラダ きゅうり 15 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 5 緑 コーン 5 緑	やさいにくだんご 22 赤緑 かわりおひたし	グリルチキンのマーマレードソース とりにく 1きれ 赤 (おろしにんにく1.5 しお 0.2 (こしょう 0.02 (しろワイン 2 マーマレード 11)	さわらのさいきょうやき 1きれ 赤 さんしょくあえ	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 椂 しろねぎ 71.5
さとう 0.3 ごまあぶら 0.5 しょうゆ(濃)2.3 す 2 トウバンジャン0.1 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	こまつな 5 緑 はくさい 30 緑 かつおぶし 0.5 赤 ひじき 1.2 赤 (さとう 0.8 しょうゆ(濃) 2.2) さつまじる さつまいも 30 黄 だいこん 20 緑	しそふうみあえ きゅうり 25 緑 はくさい 10 緑 (あおじそドレッシング 3.8) キャベツのスープ	さやいんげん 5 緑 もやし 25 緑	おろししょうが1 ちゅうかスープ1.5 とう 2 しょうゆ(濃) 3 オイスターソース1 ごまあぶら 1 でんぶん 2
しろねぎ 8 線 にら 3 線 とうふ 10 赤 (とりがらスープ7 しょうゆ(淡) 2 はっちょうみそ2.5 さとう 0.3) 668	にんじん 10 緑 こんにゃく 10 黄 (みそ 11 かつおだし 1.2) 589	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(炎) 1.8) 613	えのきたけ 7 緑 ねぎ 3 緑 (しょうゆ(炎) 3 しお 0.2) かつおだし 1.2 609	はくさい 20 緑 コーン 10 緑 かいそうミックス1 赤 (かんきつドレッシング 3.8)
15	16		18 西部小バイキング	19
ごはん 黄 牛乳 赤	げんきっ子こんだて	とりそぼろごはん 牛乳 ホ ごはん 黄	パン	かきとミンチの
さけのゆうあんやき 1きれ 赤 ばいにくあえ きゅうり 20 緑 たまねぎ 20 緑 ちくわ 5 赤 ぱいにく 2 緑 (さとう 0.2 しょうゆ(淡) 0.5)	パン 黄 牛乳 赤 フェジョアーダ ジビェソーセージ10 赤 ぶたにく 20 赤 しッドキドニー20 赤 たまねぎ 40 縁 じゃがいも 40 黄 にんじん 10 縁 ダイストマト 10 縁 なす 5 縁 「にんにく 0.5 コンソメ 1.5 ケチャップ 10 こしょう 0.02 でんぷん 0.5	とりミンチ 30 赤 ひねどりミンチ30 赤 にんじん 10 緑 グリンピース 5 緑 たまねぎ 20 緑 / おろししょうが1 みりん 0.8 しょうか(濃) 5 あぶら 0.5 でんぷん 1 / くきわかめのコリコリあえ くきわかめ 0.8 赤 こんにゃく 8 黄	コロッケ 12 黄赤 揚げ油 黄 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	くろまいごはん 黄 ひねどりミンチ25 赤 とりミンチ 10 赤 にんじん 15 緑 じゃがいも 50 黄 かき 10 緑 たまねぎ 55 緑 マッシュルーム 7 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 0.2 ソース 1.5 ケチャップ 2 あぶら 0.5 コンソメ 1.5
なめこじる とうふ 20 赤 なめこ 8 緑 わかめ 0.5 赤 だいこん 10 緑 ねぎ 3 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2)	チーズとブロッコリーのサラダ ブロッコリー 5 緑 キャベツ 15 緑 コーン 15 緑 プロセスチーズ 5 赤 (しょうゆ(淡)2.6 さとう 1.2) す 1.2 ごまあぶら 0.5)	えだまめ 12 緑 いりごま 0.8 黄 (しょうゆ(濃) 2 す 0.8	とうにゅうスープ ぶたミンチ 5 赤 あさり 5 赤 はくさい 20 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 5 緑 きのこミックス 7 緑 とうにゅう 20 赤 (コンソメ 2.2 しお 0.3) こしょう 0.02	きゅうりのこんぶあえ きゅうり 35 緑 しおこんぶ 1 赤
22	23	24 高野ロ小バイキング	25	26
ごはん 黄 牛乳 赤 ボロニアカツ 12 赤黄 揚げ油 黄	動労感謝の日	パン 黄 牛乳 ホ ハンバーグデミグラスソース ハンバーグ 12 ホ (ケチャップ 4 デミグラスソース2.6 ソース 1 さとう 0.15) ポテトサラダ	さつまいもごはん 牛乳 赤げんりょうごはん 黄さつまいも 24 黄(さけ 0.6 しお 0.7) さんまのおかかに 1きれ 赤	ぶたキムチどん 牛乳 赤 ごはん 黄 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)
ほうれんそう 10 緑 もやし 15 緑 キャベツ 25 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)1.8 さとう 0.6) えびだんごとはくさいのスープ 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 さつまいも 20 黄		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) ひとう 0.3)	ゆかりあえ キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 ゆかり 0.3 緑 ぶたじる ぶたにく 10 赤 さといも 15 黄 こんにゃく 15 黄 にんじん 5 緑 だいこん 30 緑 ごぼう 5 緑	こまつなとちくわのあえもの 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)
(コンソメ 2.2 しょうゆ(淡) 1.8) こしょう 0.02		(コンソメ 2.2 しょうゆ(淡) 1.8) こしょう 0.02	ねぎ 3 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2)	
680	2 0 455 1 4 4 1 1 1 1	674	648	606
29 ごはん 黄 牛乳 赤	3 0 紀見小バイキング パン 黄 牛乳 赤	SE OSTO	橋本市でとれる	************************************

じゃがいものカレーそぼろに

ぎゅうミンチ 25 赤 こんにゃく 20 黄 たまねぎ 60 緑 じゃがいも 60 黄 にんじん 5 縁 グリンピース 5 縁 (カレーこ 0.3 しょうゆ(濃)6.3 5 緑 ちくわ 10 赤 みりん

コーンサラダ

キャベツ 20 緑 コーン きゅうり 10 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 4)

16日似…げんきつ子こんだて **今月のテーマは「ジビエ」です。** 16日のジビエソーセージは県 からいただきます。

カ か やまけん たんじょうび (和歌山県の誕生日)」です。 給食では19日に和歌山県が誇 る黒物「柿」を取り入れました。

22日间は「ふるさと誕生日

今月のやさい

はくさい・キャベツ・なす

さつまいも・だいこん・ねぎ にんにく・こまつな ブロッコリー・ほうれんそう マッシュルーム・きゅうり かきを取り入れる 予定です。

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





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





633

揚げ油

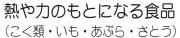
チキンサラダ

コンソメスープ

きのこミックス 5 緑 / コンソメ 2.2

こしょう 0.02

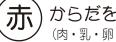
ぶたミンチ 5 赤 たまねぎ こまつな 5 緑 にんじん



シイラのバジルフライ 12 黄赤

だいこん 30 緑 チンゲンサイ 15 緑 サラダチキン 5 赤 $\begin{pmatrix} さとう & 1.4 & しょうゆ(淡) 1.2 \\ す & 1.5 & しお & 0.1 \end{pmatrix}$

たまごなしタルタルソース 1ふくろ 黄



20 緑

10 緑

579

しょうゆ(淡) 1.8 \





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



はしの選び方 1.5 倍

親指と人差し指 の間の長さの 1.5 倍が自安。

> ★成長に合わせて、 使いやすいものに 変えましょう。

★自分専用のはしを 持ち、はしだけで 食事をするのは日 本だけの習慣です。



④上のはしを動かし、はし先を ③もう1本のはしを、 親指の付け根から、 閉じたり開いたりして、食べ なかゆび くすりゆび あいだ 中指と薬指の間に 物をはさみます。

^{した}下のはしは 動かしません。

通す。





×「嫌いばし」~やってはいけない、はしの使い方



(M)

