

今月のよてい
7日(火)…セレクト給食
21日(火)…げんきつ子こんだて
今日のテーマは「冬至」です。

橋本市でとれる 今月のやさい
キャベツ、ブロッコリー
白菜、ねぎ、大根、にんじん
ほうれん草、マッシュルーム
金時人参、じゃがいも
さつまいも、ごぼう、小松菜
柿を取り入れる
予定です。

水 1	
ごはん	黄 牛乳 赤
むしどりのしょうがだれ	とりにく 1きれ 赤 1黄 しょうゆ(濃)3.5 1 さとう 1.5 1
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
あさりのみそしる	とうふ 20 赤 あさり 10 赤 しいたけ 0.6 緑 あびらあげ 5 赤 ねぎ 3 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2)
ミルメーク	12 黄
	577

木 2	
パン	黄 牛乳 赤
かぼちゃひきにくフライ	12 赤黄緑 揚げ油 黄
カラフルサラダ	キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 赤ピーマン 5 緑 (わふうごまドレッシング 4)
はくさいスープ	ぶたミンチ 10 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 (コンソメ 2.2 しょうゆ(淡) 2) こしょう 0.02
ミルメーク	12 黄
	631

金 3	
ごはん	黄 牛乳 赤
ちくぜんに	とりにく 20 赤 ほねく 10 赤 ごぼう 10 緑 きんときにんじん 20 緑 たけのこ 10 緑 さといも 25 黄 さやいんげん 5 緑 こんにゃく 20 黄 れんこん 15 緑 さけ 1.8 1 さとう 2.3 しょうゆ(濃) 6 あびら 0.5
かきいりなます	だいこん 30 緑 かき 5 緑 しおこんぶ 0.25 赤 (す 2 さとう 1.8) しお 0.2
ひじきのり	1ふくら 赤
	530

月 6	
ごはん	黄 牛乳 赤
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 あびらあげ 5 赤 キムチ 20 緑 にんじん 10 緑 こんにゃく 20 黄 しろねぎ 5 緑 すりごま 1 黄 (みそ 7 1.2 さけ 1.5 しょうゆ(濃) 0.02 さとう 2 コチュジャン 0.7 ごまあびら 1 ちゅうかスープ 1 トウバンジャン 0.1)
はるさめサラダ	はるさめ 3 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 5 緑 チキンハム 5 赤 (たまごなしマヨネーズ 5.5 さとう 0.3 しお 0.1 す 0.18)
	651

火 7	
にくそぼろごはん	黄 牛乳 赤
ごはんととうふのチゲ	ぶたミンチ 30 赤 ぎゅうミンチ 30 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 グリーンピース 3 緑 (おろししょうが 1 しょうゆ(濃) 6 さとう 2.5 1.2 1)
ほうれん草サラダ	ほうれん草 10 緑 もやし 30 緑 チキンハム 5 赤 (しょうゆ(濃) 2 あびら 0.8 す 0.6 さとう 0.6)
メープルマフィン	12 黄
	718

水 8	
パン	黄 牛乳 赤
ヤンニョムチキン	とりにく 1きれ 赤 (しお 0.2 しょうゆ 0.02) (おろしにんにく 0.5 さとう 1 1.2 1 ケチャップ 4 コチュジャン 2 しょうゆ(濃) 1 1.2 0.2)
はくさいのさっぱりサラダ	はくさい 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)
チンゲンサイのスープ	ぶたにく 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
	582

木 9	
ごはん	黄 牛乳 赤
さばのみそに	1きれ 赤
すのもの	わかめ 0.5 赤 きゅうり 20 緑 ちくわ 5 赤 (す 3 しお 0.2 さとう 1.8 しょうゆ(淡) 0.5)
けんちんじる	こんにゃく 10 黄 さといも 15 黄 ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 3 緑 とうふ 20 赤 あびらあげ 5 赤 (しょうゆ(淡) 4 1.2 0.5 しお 0.1 あびら 0.5 でんぶ 2 かつおだし 1.2)
	633

金 10	
ごはん	黄 牛乳 赤
はっぼうさい	ぶたにく 20 赤 いか 20 赤 えび 20 赤 はくさい 50 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 たけのこ 15 緑 もやし 15 緑 しろねぎ 5 緑 しいたけ 1 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 あびら 0.5 でんぶ 2)
あげぎょうざ	22 黄赤緑 揚げ油 黄
	696

月 13	
ごはん	黄 牛乳 赤
かみなりあつあげ	あつあげ 45 赤 ぶたミンチ 20 赤 たまねぎ 30 緑 きんときにんじん 10 緑 しいたけ 0.8 緑 ほうれん草 10 緑 ねぎ 3 緑 こんにゃく 20 黄 だいこん 15 緑 しいたけ 0.6 黄 (しょうゆ(淡) 4 おろししょうが 0.5 みりん 1 さとう 2 ごまあびら 0.5 かつおだし 0.6 ちゅうかスープ 1 1.2)
ゆかりあえ	キャベツ 30 緑 きんときにんじん 5 緑 ゆかり 0.3 緑
	571

火 14	
パン	黄 牛乳 赤
さけフライ	12 黄赤 揚げ油 黄
かいそうサラダ	かいそうミックス 1 赤 コーン 5 緑 キャベツ 20 緑 (あおじそドレッシング 3.8)
ミネストローネ	ベーコン 5 赤 ABCマカロニ 5 黄 たまねぎ 20 緑 じゃがいも 20 黄 ダイズマト 10 緑 ブロッコリー 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 しょうゆ 0.03)
	655

水 15	
げんりょうごはん	黄 牛乳 赤
みそにこみうどん	うどん 60 黄 とりにく 20 赤 かまぼこ 5 赤 あびらあげ 3 赤 はくさい 15 緑 ねぎ 5 緑 (はちまようみそ 6 1.2 3.3 さとう 0.25 1.2 1 かつおだし 1)
じゃこサラダ	だいこん 30 緑 みずな 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (さとう 2 しょうゆ(淡) 2 す 2.7 1.2 0.5)
	560

木 16	
パン	黄 牛乳 赤
ふゆやさいのクリームシチュー	ぶたにく 15 赤 だいこん 20 緑 はくさい 30 緑 にんじん 10 緑 マッシュルーム 5 緑 グリーンピース 3 緑 さつまいも 20 黄 ぎゅうにゅう 20 赤 (卵・塩・胡椒) 7.5 1.2 0.5 しお 0.1 しょうゆ 0.01)
もやしとえだまめのサラダ	もやし 20 緑 えだまめ 10 緑 にんじん 5 緑 (ねぎごまドレッシング 3.5)
くだものりんご	1ふくら 緑
	589

金 17	
むぎごはん	黄 牛乳 赤
ほねくのいそべあげ	ほねく 1きれ 赤 てんぷらこ 黄 揚げ油 黄 あおのり 0.3 赤
おかかあえ	ほうれん草 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)
だいこんのみそしる	だいこん 20 緑 たまねぎ 20 緑 しいたけ 0.5 緑 あびらあげ 5 赤 とうふ 20 赤 (みそ 11 かつおだし 1.2)
	614

月 20	
ごはん	黄 牛乳 赤
かんとうに	とりにく 20 赤 がんもどき 30 赤 じゃがいも 40 黄 だいこん 40 緑 きんときにんじん 10 緑 こんにゃく 20 黄 うずらたまご 20 赤 (しょうゆ(淡) 2 しょうゆ(濃) 3.8 さとう 2.2 1.2 1 さけ 1 かつおだし 0.5)
みそマヨネーズあえ	キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 もやし 10 緑 チキンハム 5 赤 (たまごなしマヨネーズ 7 1.2 さとう 0.6)
	667

火 21	
げんきつ子こんだて	黄 牛乳 赤
ごはん	黄 牛乳 赤
さわらのゆうあんやき	1きれ 赤
ごまあえ	ごまつな 5 緑 にんじん 10 緑 もやし 30 緑 すりごま 1.5 黄 (しょうゆ(濃) 2.2 さとう 0.8)
かぼちゃのみそしる	かぼちゃ 20 緑 たまねぎ 15 緑 とうふ 20 赤 あびらあげ 5 赤 わかめ 0.5 赤 しいたけ 0.5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2)
	596

水 22	
パン	黄 牛乳 赤
ハンバーグケチャップソース	ハンバーグ 12 赤 ケチャップ 7 (しょうゆ(濃) 1 さとう 1.5)
コールスローサラダ	キャベツ 20 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 10 緑 (す 2.4 さとう 1.5 しお 0.1 あびら 1 こしょう 0.01)
ぐだくさんスープ	ベーコン 10 赤 ほうれん草 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 しょうゆ 0.02)
	628

木 23	
ぎゅうどん	黄 牛乳 赤
むぎごはん	黄 牛乳 赤
ぎゅうにくと	25 赤 ぶたにく 25 赤 いとこんにゃく 25 黄 たまねぎ 60 緑 ねぎ 3 緑 しいたけ 0.5 緑 (しょうゆ(濃) 5.8 さとう 3.5 みりん 1 かつおだし 0.2 さけ 1)
ばいにくあえ	キャベツ 30 緑 みずな 10 緑 ちくわ 5 赤 ばいにく 2 緑 (さとう 0.2 しょうゆ(淡) 0.5)
	595

金 24	
チキンカレー	黄 牛乳 赤
ごはん	黄 牛乳 赤
とりにく	30 赤 たまねぎ 60 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 50 黄 マッシュルーム 5 緑 (おろしにんにく 0.5 おろししょうが 0.5 カレーウ 12 カレーこ 0.1 ケチャップ 3 ソース 2 コンソメ 1.5 あびら 0.5)
ブロッコリーとコーンのサラダ	にんじん 5 緑 キャベツ 25 緑 ブロッコリー 5 緑 コーン 7 緑 (しょうゆ(濃) 1.54 す 1.2 あびら 1 さとう 0.9 しお 0.1 しょうゆ 0.01)
クリスマスショコラケーキ	12 黄
	719

給食のレシピ紹介
《材料》(4人分)
鶏もも肉(皮付き) 1枚(300g程度)
A おろしにんにく 6g
塩 小さじ1/4
こしょう 少々
かたくり粉 適量
B コチュジャン 小さじ1程度
ケチャップ 大さじ1
濃口醤油 小さじ1
さとう 小さじ1
みりん 小さじ1
水 20ml程度

ヤンニョムチキンは韓国の料理で、ヤンニョムとは「合わせ調味料」のことを指します。本当は鶏肉を揚げて作りますが、給食用に焼き料理にアレンジしました。コチュジャンの量は好みで調整してください。

～ヤンニョムチキン～
《作り方》
① 鶏肉はフォークで穴を開けて1枚を4等分にカットし、Aで下味をつけて、20～30分おく。
② Bの調味料(タレ)を合わせておく。
③ ①にかたくり粉をまぶし、フライパンで皮目を下にして焼く。
④ 両面焼いたら②を加え、火を通しながらタレをからめる。

☆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

<http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuinkai/gakkokyusyoku/index.html>

三色栄養
黄 熱や力のもとになる食品 (こく類・いも・あびら・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)

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

外から帰ったら、うがいも忘れずに！

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。



正しい手の洗い方を確認しよう

①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。



②手の甲をのばすように洗う。



③指先・爪の間を、逆の手手のひらの上でしっかりこする。



④指の間を洗う。



⑤親指は、ねじりながら洗う。



⑥手首を洗う。



⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。



⑧清潔なハンカチやタオルでふく。



冬休み中の食生活

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。



ご存じですか？ 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものを紹介します。

冬至 (12/22 ごろ)

かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。



大晦日 (12/31)

年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる (諸説あり)



正月 (1/1)



おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。



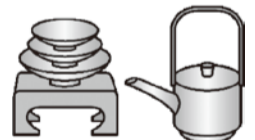
お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。



お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものだ。長寿を願い、若い人から順に飲む。



鏡開き (1/11)

お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。



人日の節句 (1/7)

七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。



小正月 (1/15)

小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。



二十日正月 (1/20)

歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくるといわれる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。

