

月 10	火 11	水 12	木 13	金 14
<p>せいじん ひ 成人の日</p>  <p>パン 黄 牛乳 赤 ぶたにくのトマトに ぶたにく 35 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 50 緑 マッシュルーム 5 緑 なす 10 緑 (ケチャップ 5 トマトピューレ3.5 りんごピューレ3.5 こしょう 0.02)</p> <p>ズッキーニ 10 緑 ダイストマト 10 緑 じゃがいも 40 黄 ひよこまめ 10 黄 さとう 1.5 ソース 2 コンソメ 2.2</p> <p>かんでんサラダ キャベツ 30 緑 いとかんでん 0.4 赤 (あおじそドレッシング 3.8)</p> <p>とうにゅうムース (だいたい) 12 黄 626</p>	<p>げんきっ子こんだて</p> <p>ごはん 黄 牛乳 赤 きんぴらにくだんご 22 赤</p> <p>ぞうに もち 28 黄 とうふ 20 赤 みずな 5 緑 (しろみそ 10.5)</p> <p>だいこん 25 緑 きんときにんじん5 緑 あぶらあげ 5 赤 かつおだし 1.2</p> <p>くりきんとん くり 4 黄 (さとう 1.9)</p> <p>さつまいもペースト30 黄 みりん 0.8</p> <p>670</p>	<p>いわしのこうみフライ 12 赤黄 揚げ油 黄</p> <p>かいそうサラダ かいそうミックス1 赤 コーン 10 緑 (ねぎごまドレッシング 4.2)</p> <p>みずな 10 緑 たまねぎ 10 緑</p> <p>ポトフ ソーセージ 20 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 25 緑 (コンソメ 2.2 こしょう 0.02)</p> <p>キャベツ 40 緑 じゃがいも 30 黄</p> <p>680</p>	<p>ビビンバ 牛乳 赤 むぎごはん 25 赤 ぶたミンチ 15 緑 しろねぎ 15 緑 (おろししょうが0.6 しょうゆ(濃)4 さけ 0.5 あぶら 0.5 もやし 25 緑 にんじん 10 緑 (しょうゆ(濃)3 ごまあぶら 1)</p> <p>ぎゅうミンチ 25 赤 ぜんまい 5 緑 おろしにんにく0.6 さとう 2 こしょう 0.02</p> <p>ほうれんそう 10 緑 すりごま 1.5 黄 トウバンジャン0.25</p> <p>チヂミ 12 黄緑赤 チヂミのたれ 1 3くら</p> <p>670</p>	
<p>17</p> <p>ごはん 黄 牛乳 赤 とりにく スパイシーやき とりにく 1 きれ 赤 (にんにく 0.5 こしょう 0.02 しょうゆ(濃)1.8)</p> <p>じゃこサラダ だいこん 30 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (さとう 2 す 2.7)</p> <p>きゅうり 10 緑 しょうゆ(淡) 2 ごまあぶら 0.5</p> <p>はるさめスープ ベーコン 5 赤 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 たけのこ 10 緑 (しょうゆ(淡)1 こしょう 0.02)</p> <p>はるさめ 6 黄 にら 5 緑 しいたけ 0.6 緑 ちゅうかスープ1.5</p> <p>602</p>	<p>18</p> <p>ごはん 黄 牛乳 赤 あじのにつけ 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 ひじき 1.2 赤 (しょうゆ(濃)2.2)</p> <p>えだまめ 10 緑 かつおぶし 0.8 赤 さとう 0.8</p> <p>ごじる だいこん 25 緑 ごぼう 8 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 3 緑 (みそ 11)</p> <p>にんじん 10 緑 しいたけ 0.6 緑 とうにゅう 20 赤 かつおだし 1.2</p> <p>571</p>	<p>19 三石小バイキング</p> <p>パン 黄 牛乳 赤 カレーコロッケ 12 黄赤 揚げ油 黄</p> <p>ほうれんそうサラダ ほうれんそう 10 緑 チキンハム 5 赤 (しょうゆ(濃)2 す 0.6)</p> <p>もやし 30 緑 あぶら 0.8 さとう 0.6</p> <p>やさしいボールのスープ やさしいミックスボール20 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 (コンソメ 2.2 こしょう 0.02)</p> <p>ベーコン 5 赤 にんじん 5 緑 きのこミックス10 緑 しょうゆ(濃)1.8</p> <p>617</p>	<p>20</p> <p>むぎごはん 黄 牛乳 赤 ひねどりのすきやきに ひねどり 30 赤 やぎとうふ 25 赤 いとこんにゃく<15 黄 きのこミックス10 緑 しいたけ 0.7 緑 (しょうゆ(濃)6.5 さけ 1)</p> <p>はくさい 45 緑 たまねぎ 50 緑 にんじん 15 緑 しろねぎ 10 緑 さとう 3</p> <p>はりはりづけ きりほしだいこん3 緑 (しょうゆ(淡)2.2 す 2.5)</p> <p>きゅうり 20 緑 さとう 1.5</p> <p>ぶどうゼリー 12 黄 613</p>	<p>21</p> <p>ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがぶたキムチ ぶたにく 35 赤 たまねぎ 60 緑 キムチ 20 緑 いとこんにゃく<20 黄 (しょうゆ(濃)5 みりん 2)</p> <p>じゃがいも 50 黄 にんじん 15 緑 にら 5 緑 さとう 1 さけ 3</p> <p>ハムサラダ キャベツ 30 緑 チキンハム 5 赤 (たまごなしマヨ3.8 しょうゆ(淡) 1)</p> <p>にんじん 5 緑 しょうゆ(淡) 1</p> <p>609</p>
<p>24 学校給食週間</p> <p>ごはん 黄 牛乳 赤 さばのてりやき さば 1 きれ 赤 (みりん 0.6 でんぶん 0.2)</p> <p>しょうゆ(濃) 2 さとう 1.8</p> <p>ゆずあえ だいこん 30 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 4.2)</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>さつまじる しいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤 ごぼう 5 緑 (みそ 11)</p> <p>さつまいも 30 黄 はくさい 20 緑 しろねぎ 5 緑 かつおだし 1.2</p> <p>663</p>	<p>25 境原小バイキング</p> <p>パン 黄 牛乳 赤 柿いりトマトソースのハンバーグ ハンバーグ 12 赤 ダイストマト 12 緑 (おろしにんにく<0.1 コンソメ 0.5)</p> <p>かき(れいとう) 5 緑 オリーブあぶら0.25 しお 0.02</p> <p>コールスローサラダ キャベツ 20 緑 きゅうり 15 緑 (す 2.4 しお 0.1 こしょう 0.01)</p> <p>にんじん 10 緑 さとう 1.5 あぶら 1</p> <p>コンソメスープ ぶたミンチ 5 赤 のらぼうな 5 緑 きのこミックス 5 緑 (コンソメ 2.2 こしょう 0.02)</p> <p>たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 しょうゆ(淡) 1.8</p> <p>586</p>	<p>26</p> <p>ごはん 黄 牛乳 赤 くじらのたつたあげ くじら 50 赤 揚げ油 黄 (おろししょうが0.7 みりん 0.9 さけ 1.8)</p> <p>しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(淡) 2</p> <p>うのはなのいりに おから 15 赤 あぶらあげ 3 赤 ひじき 0.3 赤 えだまめ 5 緑 (しょうゆ(淡)4 かつおだし 1.2)</p> <p>ぶたミンチ 30 赤 にんじん 10 緑 しいたけ 0.7 緑 こんにゃく 10 黄 さとう 2.2 あぶら 0.3</p> <p>うめぼし 12 緑 649</p>	<p>27</p> <p>柿パン 黄 牛乳 赤 クラムチャウダー あさり 20 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 だいず 10 赤 (生クリーム コンソメ 0.7 こしょう 0.03)</p> <p>ベーコン 10 赤 たまねぎ 45 緑 マッシュルーム 7 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 ポタージュのもと 7</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 ピーマン 5 緑 (わふうごまドレッシング 4.2)</p> <p>もやし 40 緑</p> <p>くだもの パイナップル 1 3くら 緑 606</p>	<p>28</p> <p>柿入り カレーライス くろまいごはん 黄 ぎゅうにく 15 赤 たまねぎ 55 緑 マッシュルーム 8 緑 (にんにく 0.7 カレーウ 13 ソース 1.5 あぶら 0.5)</p> <p>じゃがいも 50 黄 にんじん 15 緑 かき(れいとう)15 緑 おろししょうが0.5 カレー 0.2 ケチャップ 2 コンソメ 1.5</p> <p>ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー 5 緑 もやし 15 緑 (しょうゆ(淡)2 あぶら 0.8)</p> <p>コーン 15 緑 す 0.9 さとう 0.3</p> <p>633</p>
<p>31</p> <p>ツナとたまごの そぼろごはん 牛乳 赤 ごはん 黄 ツナ 30 赤 (しょうゆ(淡)3 さけ 1)</p> <p>さとう 3 おろししょうが0.5 さいいんげん 4 緑</p> <p>いりたまご 30 赤</p> <p>キャベツメンチカツ 12 赤黄 揚げ油 黄</p> <p>おひたし もやし 20 緑 はくさい 25 緑 (しょうゆ(濃)2)</p> <p>ほうれんそう 10 緑 かつおぶし 0.6 赤 さとう 0.8</p> <p>727</p>	<p>今月のよてい</p> <p>12日…げんきっ子こんだて 今月のテーマは「おせち料理」です。 24日～30日は学校給食週間です。 今月から各学校から届いたアンコール献立が登場します。人気の高かった献立にはマークをつけています。 2、3月もアンコール献立が登場します。 お楽しみに！</p>	<p>はしもとし 橋本市でとれる 今月のやさい</p> <p>はくさい、キャベツ、みずな きんときにんじん、にんじん こまつな、のらぼうな ほうれんそう、じゃがいも マッシュルーム、しろねぎ 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

《材料》(4人分)

- 豚肉 140g
- じゃがいも 大1個
- 玉ねぎ 中1個
- 人参 1/3本
- にら 1/8束
- 白菜キムチ 80g
- 糸こんにゃく 80g

- 調味料
- 砂糖 大さじ1
 - 酒 大さじ1
 - 濃口醤油 大さじ1強
 - みりん 大さじ1/2
 - 水 160cc

～じゃが豚キムチ～

《作り方》

- じゃがいもは、一口大に切り、水にさらす。玉ねぎは薄切り、人参は千切り、にらは3cm程の長さになるように切る。糸こんにゃくは食べやすい大きさに切る。白菜キムチは軽く汁気を切っておく。(味見の後、辛味が足りないようであればキムチや汁を足し、調節してください。)
- 豚肉・糸こんにゃく・玉ねぎ・人参の順に炒め、水を加える。
- じゃがいもを加え少し柔らかくなれば、調味料・白菜キムチを加えさらに煮る。
- 最後ににらを加えさっと煮る。

毎年アンコール献立で上位にあがってくるメニューです。家庭でも簡単に作る事が出来るので、ぜひ家庭でも作ってくださいね。

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。



あけましておめでとうございます。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「黙食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。



苦手なものにも **トライ** しよう！



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね！



1/24 ~ 1/30

「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大督寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。



昔の給食を見てみよう！



昭和22年ごろ

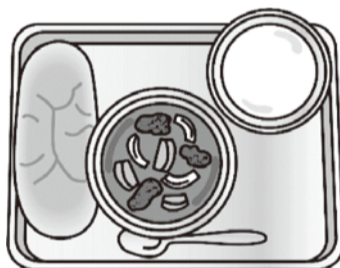
トマトシチュー・ミルク



LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

昭和25年ごろ

コッペパン・ミルク
カレーシチュー



アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

昭和40年ごろ

ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん



牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

昭和51年ごろ

カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ



昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されました。

今の給食は？



ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

