



| 火 1 | 水 2 | 木 3 | 金 4 |
|---|--|---|--|
| ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのでりやき とりにく 1きれ 赤 (おろししょうが0.5 しょうゆ(濃)0.8) さけ 2 (しょうゆ(濃)2.8 さとう 3) みりん 1 でんぶん 0.25 すのもの ぎゅうり 20 緑 わかめ 0.5 赤 ちりめんじゃこ 2 赤 (す 2.5 さとう 0.8) (しょうゆ(淡)0.5 しお 0.2) ごじる だいごん 25 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 8 緑 しいたけ 0.6 緑 あぶらあげ 5 赤 とうじゅう 20 赤 ねぎ 3 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 623 | パン 黄 牛乳 赤 ビーフシチュー ぎゅうにく 25 赤 なす 10 緑 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 60 緑 マッシュルーム 8 緑 にんじん 15 緑 さやいんげん 8 緑 ひよこまめ 10 赤 (にんにく 0.5 おろししょうが0.5) ソース 1 ケチャップ 5 りんごピューレ5 コンソメ 0.7 こしょう 0.03 ビーフシチューのもと9 あぶら 0.5 ツナサラダ ツナ 10 赤 だいごん 30 緑 こまつな 10 緑 (さとう 1.4 しょうゆ(淡)1.2) (す 1.5 しお 0.1) チョコプリン 12 黄 695 | げんきっ子こんだて ごはん 黄 牛乳 赤 いわしのうめに 1び 赤 ひじきとだいずのおかかあえ キャベツ 20 緑 だいず 10 赤 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) のっぺいじろ さといも 25 黄 きんときになんじん5 緑 だいごん 25 緑 こんにゃく 10 黄 あぶらあげ 5 赤 しいたけ 0.5 緑 ねぎ 3 緑 (しょうゆ(淡)5.5 かつおだし 1.5) (でんぶん 2) 591 | わかめごはん 黄 牛乳 赤 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 しいたけ 0.5 緑 ごぼう 10 緑 たまねぎ 35 緑 (しろみそ 7 さとう 2) (しょうゆ(淡)1 あぶら 0.5) かつおだし 0.2 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 すりごま 1.5 黄 (しょうゆ(濃)1.7 す 1.2) (さとう 0.6 あぶら 1) 649 |

7

| |
|--|
| ごはん 黄 牛乳 赤 あげぎょうざ 2こ 赤黄緑 揚げ油 黄 ナムル 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) わかめスープ わかめ 0.7 赤 かまぼこ 5 赤 はくさい 10 緑 たまねぎ 20 緑 (ちゅうかスープ1.2 こしょう 0.02) (しょうゆ(淡)1.8) 595 |
|--|

| |
|---|
| パン 黄 牛乳 赤 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 グリーンサラダ キャベツ 15 緑 コーン 15 緑 きゅうり 10 緑 (ねぎごまドレッシング 3.8) おこめのムース 12 黄 689 |
|---|

| |
|--|
| パン 黄 牛乳 赤 ぶたキムチどん 牛乳 赤 むぎごはん 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) (あぶら 0.5 さけ 1.5) みそマヨネーズあえ キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 5 緑 チキンハム 5 赤 (たまごなしマヨネーズ7 (さとう 0.6 みそ 1.2) 636 |
|--|

| |
|---|
| パン 黄 牛乳 赤 とりにくのパリパリやき とりにく 1きれ 赤 (にんにく 1 しお 0.2) こしょう 0.03 アーモンドあえ キャベツ 25 緑 こまつな 10 緑 アーモンド 1.2 黄 (しょうゆ(濃)1.2 みりん 0.2) (さとう 0.4) 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 きんときになんじん5 緑 きのごミックス 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) ミルメーク 12 黄 633 |
|---|

けんこく きねん ひ
建国記念の日

| |
|---|
| ごはん 黄 牛乳 赤 ハートのハンバーグおろしソース ハンバーグ 小1こ 中2こ 赤 だいごんおろし 7 緑 (しょうゆ(濃)1.8 みりん 1.5) ほうれんそうとコーンのサラダ ほうれんそう 10 緑 もやし 30 緑 コーン 5 緑 (しょうゆ(濃)2 あぶら 0.8) (す 0.6 さとう 0.6) さつまじる わかめ 0.5 赤 さつまいも 30 黄 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 20 緑 しろねぎ 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 640 |
|---|

| |
|---|
| カレーライス 牛乳 赤 ごはん 黄 ぎゅうにく 20 赤 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 60 緑 じゃがいも 20 黄 にんじん 10 緑 きのごミックス 5 緑 (にんにく 0.5 おろししょうが0.5) カレールウ 12 カレー2 0.1 ケチャップ 3 ソース 2 コンソメ 1.5 あぶら 0.5 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) 705 |
|---|

| |
|--|
| パン 黄 牛乳 赤 ポテトとおこめのササミカツ 1きれ 赤 揚げ油 黄 かいそうサラダ かいそうミックス1 赤 きゅうり 20 緑 コーン 10 緑 (わふうごまドレッシング 4) ミネストローネ ベーコン 10 赤 ABCマカロニ 5 黄 たまねぎ 20 緑 じゃがいも 20 黄 ダイストマト 10 緑 ブックリーニ 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 こしょう 0.03) 611 |
|--|

| |
|---|
| ごはん 黄 牛乳 赤 さけのマヨネーズやき さけ 1きれ 赤 (しお 0.3 たまごなしマヨネーズ6 (さけ 2 しょうゆ(濃)2) にんじんしりしり サラダチキン 15 赤 にんじん 20 緑 すりごま 1.2 黄 (さとう 1 レモンかじゅう1) (しお 0.3) 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 だいごん 20 緑 ねぎ 3 緑 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 (しょうゆ(淡)4 みりん 0.5) (しお 0.1 あぶら 0.5) (でんぶん 2 かつおだし 1.2) 618 |
|---|

| |
|---|
| ごはん 黄 牛乳 赤 いかフリッターのチリソース いかフリッター60 赤黄 揚げ油 黄 (チリソース 6 ケチャップ 2) ちゅうかサラダ キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 10 緑 チキンハム 5 赤 (しょうゆ(淡)1.28 さとう 0.6) (す 0.6 ごまあぶら 0.2) はるさめスープ ぶたミンチ 10 赤 はるさめ 6 黄 にんじん 10 緑 にら 5 緑 たまねぎ 10 緑 しいたけ 0.6 緑 だけのこ 10 緑 もやし 10 緑 (しょうゆ(淡)1 ちゅうかスープ1.5) (こしょう 0.02) 642 |
|---|

| |
|---|
| たきこみごはん 黄 牛乳 赤 にくうどん うどん 60 黄 ぎゅうにく 20 赤 たまねぎ 25 緑 かまぼこ 5 赤 あぶらあげ 3 赤 ねぎ 3 緑 しいたけ 0.7 緑 (かつおだし 1.2 しょうゆ(淡)4.5) (みりん 1.5 しお 0.2) ゆずふうみのそくせきづけ はくさい 30 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 10 緑 (しょうゆ(淡)1.8 いちみつがらし0.01) (さとう 0.1 ゆずかじゅう 0.1) 615 |
|---|

| |
|--|
| パン 黄 牛乳 赤 とうにゅうクリームコロッケ 12 赤黄緑 揚げ油 黄 ポテトサラダ 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) (す 0.4 さとう 0.3) しょうがスープ しょうが 1 緑 ぶたにく 5 赤 はくさい 20 緑 たまねぎ 20 緑 きんときになんじん8 緑 だいごん 10 緑 (コンソメ 2.2 しょうゆ(淡)0.6) (おろししょうが0.8 こしょう 0.02) 635 |
|--|

てん のう たんじょう ひ
天皇誕生日

| |
|--|
| メロンパン 黄 牛乳 赤 紀見小 西部小 パン その他の学校 黄 いちごジャム 12 黄 さわらのアヒージョやき 1きれ 赤 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) キャベツのスープ ぶたミンチ 10 赤 キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 きのごミックス 8 緑 (コンソメ 2.2 しょうゆ(淡)1.8) (こしょう 0.02) 599 |
|--|

| |
|--|
| むぎごはん 黄 牛乳 赤 はっぼうさい ぶたにく 20 赤 いか 20 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 赤 だけのこ 15 緑 ほうれんそう 50 緑 しいたけ 1 緑 にんじん 15 緑 しろねぎ 5 緑 もやし 15 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 あぶら 0.5) (でんぶん 2) むしシューマイ 22 赤 (す 1.7 しょうゆ(淡)2) (さとう 1) 656 |
|--|

| |
|--|
| ごはん 黄 牛乳 赤 あまずにくだんご 22 赤 キャベツのサラダ チキンハム 5 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 (たまごなしマヨネーズ5.5 (さとう 0.3 しお 0.1) (す 0.2) 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 だいごん 10 緑 (ちゅうかスープ1.5 しょうゆ(淡)0.5) (こしょう 0.02) 578 |
|--|

こんげつ
今月のおてい

3日…げんきっ子こんだて
 今月のテーマは「節分」です。

24日…紀見小、西部小 メロンパン

※他の学校は3月にメロンパンを実施
 します。

今月も3月もアンコール献立が登場し
 ます。お楽しみに!

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、
 だいごん、にんじん、
 こまつな、ほうれんそう、
 きんときになんじん、
 じゃがいも、マッシュルーム
 を取り入れる
 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

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

大豆のよさを見直そう！

はたけにく 畑の肉

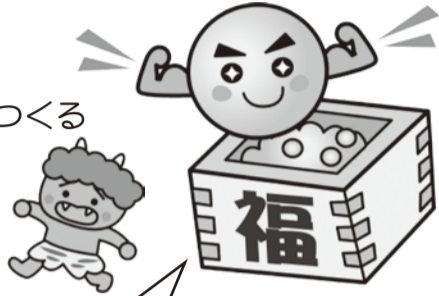


節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防
- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用*
- レシチン……動脈硬化予防*



*ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼（病気）を追い出そう！

線でつなごう！



大豆のへんしんクイズ

大豆は、いろいろな食べものに“へんしん”します。左側のカードの文章をよく読んで、右側の食べものカードと線でつなげてみましょう。

- 大豆と塩と麴を混ぜると、これにへんしん！
ヒント：赤や白などいろいろな種類がある。
- 大豆を煮てしぼって、にがりで固めると、これにへんしん！
ヒント：四角いものや丸いものがある。
- 大豆を蒸して菌をつけて寝かせると、これにへんしん！
ヒント：ごはんにかけて食べるとおいしい。
- 大豆と塩水と麴などを混ぜると、これにへんしん！
ヒント：和食に欠かせない調味料。
- 大豆を煮てよくしぼると、これにへんしん！
ヒント：そのまま飲んだり、お菓子に使うことも。
- 大豆を煎って粉にすると、これにへんしん！
ヒント：おもちゃや揚げパンにまぶすとおいしい。
- 大豆をしぼった後に残ったものは、これにへんしん！
ヒント：「卵の花」「雪花菜」という別の名前もある。
- 大豆が成長して芽が出ると、これにへんしん！
ヒント：サラダやあえ物によく使われている。

- しょうゆ
- とうふ
- もやし
- きなこ
- みそ
- 豆乳
- なっとう
- おから

こたえ

- ①-みそ ②-とうふ ③-なっとう ④-しょうゆ ⑤-豆乳 ⑥-きなこ ⑦-おから ⑧-もやし

給食のレシピ紹介

～ 鮭のマヨネーズ焼き ～

《材料》（4人分）

- さけ切り身（生） 4切
- A
- 塩 1つまみ
 - 酒 大さじ1/2
- B
- 濃口しょうゆ 小さじ1
 - マヨネーズ 大さじ2強

《作り方》

- さけの切り身にAで下味をつける。
 - Bを混ぜ合わせ、ソースを作る。
 - さけに②をからませ天板に並べて、180℃に予熱したオーブンに入れ13分焼く。
- ※ オーブンによって加熱温度や時間は変わります。

魚を食べよう！