

# 予定献立表

## 今月の予定

22日(金)...

げんきっ子こんだて  
今月のテーマは  
「カレーライス」です。

スプーンマークの日は  
スプーンがつきます



## げんきっ子こんだて

給食をとおして、みなさんに  
自分のことを考えて食事かて  
きるようになってほしいと願  
い、毎月のテーマを決め、食  
べ物のことや栄養のことを給  
食の放送でお知らせします。

給食センターホームページ

<http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuiinkai/gakkokuyusyoku/index.html>

給食センターホームページには、毎月の献立表、アレルギー対応の内容などについて掲載しています！

## 橋本市でとれる 今月のやさい

ねぎ、ほうれん草、にんじん  
きゅうり、白菜、たまねぎ、大根

キャベツ、マッシュルームを  
取り入れる



## アレルギー除去食 (ランチジャー対応)

27日はアレルギー除去食(ランチジャー  
対応)の日です。対象の児童・生徒に  
は、四角で囲った食材(27日は「クラ  
ムチャウダー」の中の牛乳、生クリーム、  
ポタージュの素)を除去した給食が、専  
用のランチジャーで提供されます。毎月  
の献立表では、除去食の日について、除  
去する食材を囲ってお知らせします。

## 曜日 金 8 日付

ぶたキムチどん		牛乳	
ごはん	黄	献立名	赤
ぶたにく	50 赤	おろししょうが	1
(さけ)	1.5	はくさいキムチ	20 緑
(にんにく)	1	たまねぎ	30 緑
しろねぎ	10 緑	さとう	1
はくさい	30 緑	さけ	1.5
(しょうゆ(淡))	4.6		
あぶら	0.5		
1人あたりの使用量		使用材料	三色栄養
じゃこサラダ		きゅうり	10 緑
だいごん	30 緑	ちりめんじゃこ	5 赤
すりごま	2 黄	さとう	2
ごまあぶら	0.4		
1人あたりのエネルギー(kcal)		596	

月	火	水	木	金
11	12	13	14	15
にくそぼろごはん 牛乳 赤 ごはん 黄 ぶたミンチ 30 赤 にんじん 15 緑 グリーンピース 3 緑 (おろししょうが) 1 さとう 2.5	ごはん 黄 牛乳 赤 ぎゅうにくとときりぼしのあまからに ぎゅうにく 20 赤 にんじん 10 緑 れんこん 10 緑 ごぼう 10 緑 こんにゃく 20 黄 いりごま 0.6 黄 (おろししょうが) 1 さけ 2 みりん 2	パン 黄 牛乳 赤 ハンバーグのケチャップソース ハンバーグ 12 赤 (ケチャップ) 7 (ソース) 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 1.5	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 (チリソース) 6 揚げ油 黄 ケチャップ 2	ごはん 黄 牛乳 赤 さわらのさいきょうやき 1きれ 赤 なのはなのおひたし なのはな 10 緑 にんじん 10 緑 (しょうゆ(濃)) 2.2
みそマヨネーズあえ キャベツ 30 緑 もやし 15 緑 (たまごマヨネーズ) 7 さとう 0.6	きゅうりのさっぱりサラダ きゅうり 20 緑 かいそうミックス 1 赤 (あおじそドレッシング) 3.8	アスパラガスのサラダ アスパラガス 15 緑 もやし 20 緑 (ねぎごまドレッシング) 4	ナムル ほうれんそう 10 緑 にんじん 5 緑 すりごま 1.5 黄 (しょうゆ(濃)) 1.8	あさりのみそしる とうふ 20 赤 しいたけ 0.6 緑 ねぎ 3 緑 (みそ) 11
645	641	632	612	615
18	19	20	21	22
ごはん 黄 牛乳 赤 いわしのうめに 1び 赤 すのもの ぎゅうり 20 緑 ちくわ 5 赤 (す) 2.5 しょうゆ(淡) 0.5	パン 黄 牛乳 赤 さつまいものブラウンシチュー ぶたにく 25 赤 たまねぎ 55 緑 グリーンピース 3 緑 (おろしにんにく) 0.5	ごはん 黄 牛乳 赤 ポロニアカツ 12 赤 揚げ油 黄 きゅうりのこんぶあえ きゅうり 35 緑	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのバリバリやき とりにく 1きれ 赤 (にんにく) 1 こしょう 0.03	げんきっ子こんだて カレーライス 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうにく 20 赤 たまねぎ 60 緑 にんじん 10 緑 (おろしにんにく) 0.5
かわりきんぴら ぎゅうり 10 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 れんこん 10 緑 いりごま 1 黄 (さとう) 2.8 しょうゆ(濃) 4.8 かつおだし 0.3	ほうれんそうとコーンのサラダ ほうれんそう 10 緑 コーン 5 緑 (しょうゆ(濃)) 2 す 0.6	ぶたじる ぶたにく 10 赤 こんにゃく 15 黄 だいごん 30 緑 ねぎ 3 緑 (みそ) 11	ツナサラダ だいごん 30 緑 ツナ 5 赤 (たまごマヨネーズ) 25 しょうゆ(淡) 1	なのはなのおひたし キャベツ 20 緑 かつおぶし 0.6 赤 さとう 0.8
622	619	598	624	693
25	26	27	28	29
ごはん 黄 牛乳 赤 あまずにくだんご 22 赤 ちゅうかサラダ キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 (しょうゆ(淡)) 1.28 す 0.6	ごはん 黄 牛乳 赤 れんこんのはさみあげ 12 黄赤 揚げ油 黄 ばいにくあえ ぎゅうり 20 緑 ちくわ 5 赤 (さとう) 0.2	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 だいご 10 赤 生クリーム 3 赤 (コンソメ) 0.7 こしょう 0.03	むぎごはん 黄 牛乳 赤 はっぼうさい ぶたにく 30 赤 たまねぎ 20 緑 しいたけ 1 緑 しろねぎ 5 緑 (おろししょうが) 2 しょうゆ(淡) 1.2 てんぷん 2	しょうわひ 昭和の日 いかにんじん 30 赤 はくさい 50 緑 にんじん 15 緑 もやし 15 緑 ちゅうかスープ 1.5 あぶら 0.5
ワンタンスープ ワンタン 25 赤黄 にんじん 10 緑 しいたけ 0.5 緑 (しょうゆ(淡)) 1.5 こしょう 0.02	けんちんじる こんにゃく 10 黄 ごぼう 10 緑 だいごん 20 緑 とうふ 20 赤 (しょうゆ(淡)) 4 しお 0.1 てんぷん 2	チキンサラダ だいごん 30 緑 サラダチキン 5 赤 (さとう) 1.4 す 1.5	あげぎょうざ 22 赤黄緑 揚げ油 黄	フルーツポンチ ミックスフルーツ 40 緑 (みかん・もも・パイナップル)
585	609	583	705	

## \* 学校給食の内容 \*

週に3回(月水金)と週に4回(月火水金)、交互に米飯給食を実施しています。食物せんいをとることを目的に麦ご飯を取り入れたり、他にわかめご飯や、ゆかりご飯などの変わりご飯の日があります。

毎日1パックつきます。1パック200ccで市販牛乳と同じ内容のものです。  
牛乳 発育期の子どもは血や肉、骨格を作る大切なたんぱく質やカルシウム源です。

週に2回(火木)と週に1回(水)、交互にパン給食を実施しています。無漂白の小麦粉を用い、ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イーストなどをこねて作っています。コッペパンの他に、黒糖パンや柿パンなどがあります。

煮物、揚げ物、汁物、炒め物などを組み合わせ、定められた栄養量に基づいた献立です。子どもの好む食品ばかりでなく、苦手とされる食品も適時に取り入れていいます。衛生面にも十分配慮した献立となっています。

## 三色栄養

食べものは、いろいろな栄養素を含んでおり、はたらきによって黄・赤・緑の3つのなかまに分けられます。黄・赤・緑のなかまを組み合わせることで食生活が大切です。

給食には毎日、黄・赤・緑のなかまが入っています。

### きいろのなかま



糖質や脂肪を多く含んでいます。からだを動かす力のもとになります。

### あかのなかま



たんぱく質やカルシウムをたくさん含んでいます。血や筋肉・骨となり、からだをつくれます。

### みどりのなかま



ビタミン・ミネラルをたくさん含んでいます。からだの調子をよくし、病気をしないようにします。

★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

★材料購入の都合により献立を変更することがあります。

## 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・くだもの・きのこ)

にゅうがく しんぎゅう こんねんどう しんがた かんせんしょうたいさく と い あたら  
 ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい  
 せいかつようしき ふ せいげん おお きゅうしょくじかん みな たの きゅうしょく ていきよう  
 生活様式」を踏まえ、制限の多い給食時間となりますが、皆さんが楽しみになるようなおいしい給食を提供  
 していきたくと思っています。1年間、よろしくお願い致します。

あたら せい かつ よう しき ふ  
**新しい生活様式を踏まえた**

きゅう しょく じ かん やく そく  
**給食時間の約束**



きょうしつない かんき つくえ うえ かたづ  
 教室内の換気、机の上の片付けなど、  
 しょくじ かんきよう ととの  
 食事の環境を整えましょう。

きゅうしょく ぜんご  
 給食の前後に、せっけんで  
 て  
 きれいに手を  
 あら  
 洗いましょう。

きゅうしょくとうばん かなら  
 給食当番は必ず  
 けんこう  
 健康チェックを  
 し、きちんと  
 み  
 身じたくを  
 ととの  
 整えましょう。

元気 清潔

マスクは、「いただきます」のあいさつ  
 あと はず  
 の後に外し、マスク  
 い  
 入れなどにしまい  
 ましょう。

しせい まえ む しず  
 姿勢よく、前を向いて静かに  
 た  
 食べましょう。

た  
 食べているときは、しゃべったり  
 た ある  
 立ち歩いたりしないように  
 しましよう。

きゅう しょく とう ばん えい せい  
**給食当番の衛生チェック**

かみ け で ぼうし  
 髪の毛が出ないように帽子をかぶる

はな くち  
 マスクで鼻と口をおおう

て  
 手はせっけんできれいに洗う

せいけつ はくい  
 清潔な白衣(エプロン)を身に着ける

せいけつ ようい  
 清潔なハンカチを用意する

ちようし わる は け たいちよう  
 おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が  
 わる ひと とうばん こうたい  
 悪い人は、当番を交代してもらってください。

はくい ゆか しょつき しょつかん  
 白衣を床でたたんだり、食器や食缶を  
 ゆか お  
 床に置いたりしないようにしましょう。

きゅう しょく しょう かい  
**給食のレシピ紹介**

ぎゅうにく きりほし だいこん あま から に  
**～牛肉と切干大根の甘辛煮～**

《材料》 (4人分)

牛肉	100g	A	ごま	適量
切干大根	25g		おろししょうが	2g
しいたけ	1個		濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
にんじん	1/3本		さとう	大さじ2
ニラ	1/2束		酒	小さじ2
糸こんにゃく	40g		みりん	小さじ2
ごぼう	1/4本		だし汁	適量
れんこん	1/5本			
油揚げ	1枚			

《作り方》

- ① 切干大根は水につけて戻し、食べやすい長さに切る。油揚げは油抜きをし、薄切りにする。ごぼうはささがき、れんこんは薄いいちょう切りにし水にさらす。
- ② 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、しいたけは薄切り、にんじんは千切り、ニラは食べやすい大きさにそれぞれ切る。
- ③ 牛肉、ごぼう、切干大根、れんこん、にんじん、こんにゃく、油揚げ、しいたけの順に炒める。
- ④ だし汁を加え、具材がやわらかくなったらAの調味料を加えて煮込む。最後にニラを加えてひと煮立ちしたらできあがり。

せんざりだいこん  
 干切大根やごぼう、れんこんなど、少し食べにくい野菜もおいしく食べられる献立です。  
 ぎゅうにく  
 牛肉のうまみ、ごまの香りがきいていておいしいですよ！