



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>あじのなんばんづけ</p> <p>あじ 1きれ 赤 でんぶん 黄 揚げ油 黄 たまねぎ 10 緑 (しょうゆ(濃)4 5 さけ 2 さとう 3.3)</p> <p>かわりおひたし</p> <p>ほうれんそう 10 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 ひじき 1.2 赤 かつおぶし 0.6 赤(しょうゆ(濃)2.2)</p> <p>みそしる</p> <p>たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 とうふ 20 赤 あびらあげ 5 赤 ほししいたけ 0.5 緑 ねぎ 3 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2)</p> <p>619</p>	<p>けんほうきねんひ 憲法記念日</p> 	<p>みどりの日</p> 	<p>こどもの日</p> 	<p>げんきつ子こんだて</p> <p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>じゃがいものカレーそばろに</p> <p>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 緑 ちくわ 10 赤 グリーンピース 5 緑 (カレーこ 0.3 さとう 3 しょうゆ(濃)6.3 みりん 1.5)</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>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)</p> <p>かしわもち 1こ 黄</p> <p>626</p>
9	10	11	12	13
<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>とりにくのゆずみそやき</p> <p>とりにく 1きれ 赤 (みそ 4 ゆずかじゅう 0.1 さとう 2.2 みりん 1)</p> <p>そくせきづけ</p> <p>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 いちみつがらし0.01 す 1)</p> <p>きりぼしだいこんのもの</p> <p>きりぼしだいこん11 緑 にんじん 10 緑 あびらあげ 5 赤 ちくわ 8 赤 ほししいたけ 0.5 緑 (しょうゆ(濃)5 さとう 4 かつおだし 1.2)</p> <p>624</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>いちごジャム 1こ 黄</p> <p>かぼちゃグラタン 1こ 赤</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 きゅうり 15 緑 さとう 1.5 (す 2.4 しお 0.1 あびら 1 こしょう 0.01)</p> <p>ベーコンとやさいのスープ</p> <p>ベーコン 10 赤 ほうれんそう 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)0.5 こしょう 0.02)</p> <p>599</p>	<p>むぎごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>ぶたととうふのチゲ</p> <p>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 にら 5 緑 すりごま 1 黄 しるねぎ 5 緑 (みそ 5 みりん 1.2 さけ 1.5 こしょう 0.02 さとう 2 コチユジャン 0.5 ごまあぶら 1 ちゅうかスープ0.5 トウバンジャン0.1)</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>はくさい 30 緑 にんじん 5 緑 もやし 10 緑 ゆかり 0.3 緑</p> <p>589</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>あかうおのアクアパッツァふう 1きれ 赤</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>マカロニ 4 黄 ツナ 5 赤 キャベツ 20 緑 コーン 10 緑 (たまごなしマヨネーズ6 さとう 0.3 しお 0.1)</p> <p>とうにゅうスープ</p> <p>ぶたミンチ 6 赤 あさり 5 赤 はくさい 20 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 5 緑 きのごミックス 7 緑 とうにゅう 20 赤 (コンソメ 2.2 しお 0.1 こしょう 0.02)</p> <p>ミルク 1こ 黄</p> <p>625</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>かみなりあつあげ</p> <p>あつあげ 45 赤 ぶたミンチ 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 ほししいたけ 0.8 緑 ごぼう 10 緑 ねぎ 3 緑 こんにゃく 20 黄 だいこん 15 緑 いろししょうが0.5 (しょうゆ(淡)4 おろししょうが0.5 みりん 1 さとう 2 ごまあぶら 0.5 かつおだし 0.6 ちゅうかスープ0.8 でんぶん 1)</p> <p>たけのことほうれんそうのおかかあえ</p> <p>たけのこ 20 緑 ほうれんそう 10 緑 にんじん 5 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)2.2 さとう 0.8)</p> <p>ミニフィッシュ 1ふくら 赤</p> <p>591</p>
16	17	18	19	20
<p>パエリア 黄 牛乳 赤</p> <p>サフランライス 黄 ベーコン 20 赤 あさり 15 赤 いか 35 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 あかピーマン 5 緑 ピーマン 5 緑 タイストマト 5 緑 マッシュルーム 5 緑 (にんにく 1 オリーブあぶら0.3 しお 0.1 こしょう 0.01)</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 5 緑 コーン 10 緑 (わふうごまドレッシング4)</p> <p>630</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>さばのみぞれに 1きれ 赤</p> <p>すのもの</p> <p>わかめ 0.5 赤 きゅうり 20 緑 ちりめんじゃこ 2 赤 (す 3 しお 0.2 さとう 1.8 しょうゆ(淡)0.5)</p> <p>うのはなのいりに</p> <p>おから 15 赤 ぶたミンチ 30 赤 あびらあげ 3 赤 にんじん 10 緑 ひじき 0.3 赤 ほししいたけ 0.7 緑 えだまめ 5 緑 こんにゃく 10 黄 (しょうゆ(淡)4 さとう 2.2 かつおだし 1.2 あびら 0.3)</p> <p>644</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>ぶたにくのトマトに</p> <p>ぶたにく 35 赤 ピーマン 5 緑 にんじん 10 緑 タイストマト 10 緑 たまねぎ 40 緑 じゃがいも 35 黄 マッシュルーム 5 緑 ひよこまめ 10 黄 なす 10 緑 むぎえんどう 3 緑 (ケチャップ 5 さとう 1.5 トマトピューレ4 ソース 2 リンゴピューレ3.5 コンソメ 2.2 こしょう 0.02)</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>ミックスフルーツ50 緑 ヨーグルト 10 赤 (みかん・もも・パインアップル)</p> <p>620</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>ハンバーグてりやきソース</p> <p>ハンバーグ 1こ 赤 (しょうゆ(濃)2.5 さとう 2.5 みりん 1 でんぶん 0.2)</p> <p>こまつなとちくわのあえもの</p> <p>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)</p> <p>しょうがスープ</p> <p>しょうが 1 緑 ぶたにく 5 赤 はくさい 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 8 緑 えだまめ 10 緑 (コンソメ 2.2 しょうゆ(淡)0.5 おろししょうが0.8 こしょう 0.02)</p> <p>606</p>	<p>ぎゅうどん 黄 牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄</p> <p>ぎゅうどん 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 5 緑 ほししいたけ 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)</p> <p>あさりのごまドレッシングサラダ</p> <p>あさり 12 赤 さとう 0.65 (しょうゆ(濃)1.3 さけ 0.7 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 あびら 1)</p> <p>613</p>
23	24	25	26	27
<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>しるみざかなのきんざんじみそマヨネーズやき</p> <p>ホキ 1きれ 赤 (きんざんじみそ8 たまごなしマヨネーズ6)</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ひじき 1.5 赤 サラダチキン 8 赤 キャベツ 20 緑 えだまめ 5 緑 (あおじそドレッシング4)</p> <p>ぶたじる</p> <p>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 ねぎ 3 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2)</p> <p>596</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>とうにゅうクリームコロッケ 1こ 赤</p> <p>揚げ油 黄</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ツナ 10 赤 だいこん 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)</p> <p>コンソメスープ</p> <p>ぶたミンチ 5 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 にんじん 5 緑 じゃがいも 20 黄 むぎえんどう 3 緑 (コンソメ 2.2 しょうゆ(淡)0.5 こしょう 0.02)</p> <p>600</p>	<p>むぎごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>すきやきに</p> <p>ぎゅうにく 15 赤 ぶたにく 15 赤 やきどろひ 25 赤 はくさい 45 緑 いとこんにゃく 15 黄 たまねぎ 50 緑 きのごミックス10 緑 にんじん 15 緑 ほししいたけ 0.7 緑 しるねぎ 10 緑 (しょうゆ(濃)6.5 さとう 3 さけ 1)</p> <p>たくあんあえ</p> <p>キャベツ 30 緑 もやし 15 緑 たくあん 8 緑 かつおぶし 0.45 赤 (しょうゆ(濃)0.15)</p> <p>チョコクレープ 1こ 黄</p> <p>646</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>ハムステーキ 1きれ 赤</p> <p>じゃがいもとパプリカのサラダ</p> <p>じゃがいも 30 黄 パプリカ 7 緑 きゅうり 15 緑 (ねぎごまドレッシング4)</p> <p>やさしいボールのスープ</p> <p>やさしいボール20 赤 ベーコン 5 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 はくさい 20 緑 しめじ 5 緑 (コンソメ 2.2 こしょう 0.02 しょうゆ(濃)0.5)</p> <p>632</p>	<p>わかめごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>ちくぜんに</p> <p>とりにく 20 赤 ほねく 10 赤 ごぼう 10 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 10 緑 さといも 25 黄 さいやいんげん 5 緑 こんにゃく 20 黄 れんこん 15 緑 うずらたまご 20 赤 (さけ 1.8 みりん 1 さとう 2.3 しょうゆ(濃) 6 あびら 0.5)</p> <p>たまねぎサラダ</p> <p>あかたまねぎ 20 緑 きゅうり 10 緑 キャベツ 20 緑 いたかてん 0.4 赤 (うめドレッシング4)</p> <p>やさしいゼリー 1こ 黄</p> <p>587</p>
30	31	<p>こんげつ 今月のよてい</p> <p>6(金)…げんきつ子こんだて 今日のテーマは 「かしわもち」です。</p>  <p>はしもとしがっこうきゅうしよく 橋本市学校給食センターで は、地域の野菜を中心に地 場産物を取り入れています。</p>  <p>給食センター ホームページ</p> <p>http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuiinkai/gakkokuyusoku/index.html</p>		
<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>ポテトとおこめのササミカツ 1きれ 赤</p> <p>揚げ油 黄</p> <p>きゅうりとブロッコリーのサラダ</p> <p>きゅうり 20 緑 ブロッコリー 5 緑 コーン 15 緑 たまごなしマヨネーズ 1ふくら</p> <p>きのこスープ</p> <p>ぶたミンチ 10 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 25 緑 マッシュルーム 5 緑 にんじん 10 緑 しめじ 3 緑 えのきたけ 5 緑 (コンソメ 2.2 しょうゆ(淡)0.5 こしょう 0.02)</p> <p>632</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>さわらのゆうあんやき 1きれ 赤</p> <p>にんじんしりしり</p> <p>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)</p> <p>けんちんじる</p> <p>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 みりん 0.5 しお 0.1 あびら 0.5 でんぶん 2 かつおだし 1.2)</p> <p>591</p>			

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・<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。

しんねんど はじ はや げつ ふ かぜ さわ わかば きせつ あたら かんきょう
 新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり
 慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもち
 ろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

<p>はやね はやお こころ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>あさ ひる ゆう しょく 朝・昼・夕の3食を しっかり食べる</p>	<p>にっちゅう げんき 日中は元気に 体を動かす</p>
--	--	--

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>春</p> <p>はる しゅん やさい にがみ 春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p>	<p>夏</p> <p>なつ しゅん やさい 夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>
<p>冬</p> <p>ふゆ しゅん やさい 冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘みを感じるものが多いです。</p>	<p>秋</p> <p>あき しゅん やさい すいぶん 秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>

旬にまつわる言葉

走り
 …旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。

盛り(旬)
 …最も多く出回り、おいしい時期。

名残
 …旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。



給食のレシピ紹介

～ 卵の花の炒り煮 ～

- 《材料》 (4人分)
- | | | | | |
|---------|------|---|----------|--------|
| おから | 60g | A | 淡口醤油 | 大さじ1 |
| 豚ミンチ | 120g | | 砂糖 | 大さじ1 |
| 油揚げ | 1枚 | | だし汁 | 3/4カップ |
| 人参 | 1/6本 | | 干し椎茸の戻し汁 | 1/4カップ |
| ひじき(乾燥) | 1g | | 油 | 適量 |
| 干し椎茸 | 2枚 | | | |
| むき身枝豆 | 20g | | | |
| 突きこんにゃく | 40g | | | |

- 《作り方》
- ① 干し椎茸とひじきは水で戻し、干し椎茸の戻し汁は取っておく。
 - ② 干し椎茸は薄切り、人参は千切りに切る。油揚げは食べやすい大きさに切り、油抜きをする。
 - ③ 鍋に油をひき、豚ミンチ・人参・ひじき・干し椎茸・おからの順に炒め、だし汁・干し椎茸の戻し汁を加え、煮る。
 - ④ Aの調味料・油揚げ・むき身枝豆を加え、焦げないように汁気がなくなるまで混ぜながら煮る。