令和４年 **６月**

予定献立表

橋本市学校給食センター
TEL 39−2338
FAX 39−5413

今月のよてい

７日(火)…げんきっ子こんだて
今月のテーマは「柿の葉寿司」です。
１３日(月)～１７日(金)は残量調査週間です。
２７日(月)、２９日(水)のとうもろこしは紀の川市産です。

☆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

水 1
ごはん 黄　**牛乳** 赤

じゃがいものうまに
ぎゅうミンチ 10 赤　ぶたミンチ 20 赤
こんにゃく 20 黄　ほししいたけ 1 緑
じゃがいも 50 黄　たまねぎ 40 緑
にんじん 10 緑　むきえんどう 3 緑
（ かつおだし 0.3　さとう 3.5
しょうゆ(濃)6.9　さけ 1.3 ）

うめあえ
キャベツ 30 緑　もやし 10 緑
ちくわ 5 赤　かりかりうめ 1 緑

れいとうパインアップル 1ふくろ 緑

577

木 2
こくとうパン 黄　**牛乳** 赤

チキンときのこのトマトに
とりにく 25 赤　たまねぎ 60 緑
じゃがいも 40 黄　だいず 15 赤
なす 5 緑　にんじん 10 緑
きのこミックス 5 緑
（ にんにく 0.5　コンソメ 1.5
しお 0.1　さとう 0.4
トマトピューレ10　ケチャップ 10
こしょう 0.02　あぶら 0.5 ）

コーンサラダ
きゅうり 5 緑　キャベツ 30 緑
コーン 10 緑
（ たまごなしマヨネーズ4　しょうゆ(淡) 1 ）

607

金 3
ごはん 黄　**牛乳** 赤

ミンチカツ 1こ 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 3.1 ）

とうふスープ
とうふ 20 赤　しめじ 5 緑
わかめ 0.8 赤　にんじん 5 緑
こまつな 10 緑
（ コンソメ 2.2　しょうゆ(淡) 0.5
こしょう 0.02　しろワイン 1
パセリ 0.01　タイム 0.01 ）

652

月 6
ごはん 黄　**牛乳** 赤

きんぴらつつみやき 1こ 赤

はりはりづけ
きりぼしだいこん3 緑　きゅうり 20 緑
（ しょうゆ(淡)1.9　さとう 1.3
す 2.1 ）

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　あぶらあげ 5 赤
わかめ 0.5 赤　ほししいたけ 0.5 緑
ねぎ 3 緑
（ みそ 11　かつおだし 1.2 ）

583

火 7
げんきっ子こんだて

かきのはずし 黄　**牛乳** 赤
（さば１こ・さけ１こ）

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
ほししいたけ 0.7 緑
（ かつおだし 1.4　しょうゆ(淡) 4.5
みりん 1.5　しお 0.2 ）

みそマヨネーズあえ
キャベツ 30 緑　ほうれんそう 10 緑
もやし 15 緑　ちくわ 5 赤
（ たまごなしﾏﾖﾈｰｽﾞ6　みそ 1
さとう 0.5 ）

585

8
パン 黄　**牛乳** 赤

しろみざかなフライ 1きれ 赤
揚げ油 黄
たまごなしタルタルソース 1ふくろ

しそふうみサラダ
キャベツ 30 緑　にんじん 5 緑
コーン 5 緑
（ あおじそドレッシング 3.3 ）

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　ほししいたけ 0.6 緑
たけのこ 10 緑　もやし 10 緑
（ しょうゆ(淡)0.5　ちゅうかスープ1.4
こしょう 0.02 ）

618

9
むぎごはん 黄　**牛乳** 赤

にくじゃがに
ぶたにく 25 赤　にんじん 20 緑
じゃがいも 60 黄　いとこんにゃく20 黄
たまねぎ 65 緑　むきえんどう 3 緑
（ さとう 3　みりん 1.5
しょうゆ(濃)6.2 ）

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　さとう 0.6
す 0.6　あぶら 0.8 ）

かみかみまめ 1ふくろ 赤

599

10
ごはん 黄　**牛乳** 赤

ハンバーグおろしソース
ハンバーグ 1こ 赤
だいこんおろし 7 緑
（ しょうゆ(濃)1.8　みりん 1.5 ）

ごまあえ
キャベツ 25 緑　ほうれんそう 10 緑
すりごま 1.5 黄　もやし 15 緑
（ しょうゆ(濃)1.8　さとう 0.5 ）

もずくいりすましじる
とうふ 20 赤　とりにく 10 赤
もずく 15 赤　きのこミックス 7 緑
みつば 2 緑
（ しょうゆ(淡)2.8　しお 0.2
かつおだし 1.2　さけ 1.5 ）

583

13
ごはん 黄　**牛乳** 赤

ほねくのしょうがじょうゆやき
ほねく 1きれ 赤
（ しょうゆ(濃)2.4　さとう 1
おろししょうが1.2　でんぷん 0.1 ）

すのもの
きゅうり 20 緑　わかめ 1 赤
ちりめんじゃこ 2 赤
（ す 3　さとう 1.5
しお 0.2　しょうゆ(濃) 0.3 ）

けんちんじる
とりにく 10 赤　さといも 15 黄
こんにゃく 10 黄　にんじん 5 緑
ごぼう 10 緑　ねぎ 3 緑
だいこん 20 緑　あぶらあげ 5 赤
とうふ 20 赤
（ しょうゆ(淡) 4　みりん 0.5
しお 0.1　あぶら 0.5
でんぷん 2　かつおだし 1.2 ）

576

14
かきパン 黄　**牛乳** 赤

クラムチャウダー
あさり 20 赤　ベーコン 10 赤
じゃがいも 30 黄　たまねぎ 45 緑
にんじん 10 緑　マッシュルーム 7 緑
だいず 10 赤　**ぎゅうにゅう** 20 赤
生クリーム 3 赤
（ **ポタージュのもと** 7　こしょう 0.03
コンソメ 0.1 ）

ツナサラダ
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 ）

621

15
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　ほししいたけ 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 ）

おかかあえ
ほうれんそう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 ）

うめぼし 1こ 緑

616

16
パン 黄　**牛乳** 赤

とりにくのスパイシーやき
とりにく 1きれ 赤
（ にんにく 0.5　しお 0.2
こしょう 0.02　ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ 0.03
しょうゆ(濃)0.5 ）

コールスローサラダ
キャベツ 20 緑　にんじん 10 緑
きゅうり 15 緑
（ す 2.4　さとう 1.5
しお 0.1　あぶら 1
こしょう 0.01 ）

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
ダイストマト 10 緑　ズッキーニ 5 緑
なす 5 緑
（ にんにく 0.3　しょうゆ(淡) 0.6
コンソメ 2.2　こしょう 0.03
しろワイン 1　タイム 0.01
バジル 0.01 ）

614

17
かきとひねどりのカレーライス 牛乳 赤

くろまいごはん 黄
ひねどり 25 赤　じゃがいも 50 黄
にんじん 15 緑　たまねぎ 55 緑
かき(れいとう)15 緑　マッシュルーム 7 緑
なす 5 緑　むきえんどう 3 緑
（ にんにく 0.7　おろししょうが0.5
カレールウ 13　カレーこ 0.15
ソース 1.5　ケチャップ 2
あぶら 0.5 ）

じゃこサラダ
だいこん 30 緑　きゅうり 10 緑
ちりめんじゃこ 5 赤
（ さとう 2　しょうゆ(淡) 2
す 2.7　ごまあぶら 0.5 ）

679

20
ビビンバ 牛乳 赤

ごはん 黄
ぶたミンチ 25 赤　ぎゅうミンチ 25 赤
しろねぎ 15 緑
（ おろししょうが0.6　にんにく 0.6
しょうゆ(濃) 4　さとう 2
さけ 0.5　こしょう 0.02
あぶら 0.5 ）
もやし 25 緑　ほうれんそう 10 緑
にんじん 10 緑　すりごま 1.5 黄
（ しょうゆ(濃)2.7　トウバンジャン0.10
ごまあぶら 0.9 ）

チヂミ 1こ 黄

679

21
ごはん 黄　**牛乳** 赤

さばのみそに 1きれ 赤

かんてんサラダ
キャベツ 30 緑　こまつな 5 緑
ちりめんじゃこ 2 赤　いとかんてん 0.4 赤
（ あおじそドレッシング 3.3 ）

こうやどうふのにもの
こうやどうふ 7 赤　**えび** 15 赤
さやいんげん 7 緑　たまねぎ 45 緑
にんじん 5 緑　たけのこ 10 緑
（ しょうゆ(淡) 4　さとう 2
しお 0.2　さけ 1.5
かつおだし 1 ）

642

22
パン 黄　**牛乳** 赤

フェジョアーダ
ぶたにく 20 赤　ウインナー 10 赤
レッドキドニー20 赤　たまねぎ 40 緑
じゃがいも 40 黄　にんじん 10 緑
ダイストマト 10 緑
（ にんにく 0.5　コンソメ 1.5
ケチャップ 10　こしょう 0.02
でんぷん 0.5 ）

マカロニサラダ
マカロニ 4 黄　キャベツ 20 緑
コーン 10 緑　ツナ 5 赤
（ たまごなしマヨネーズ6　さとう 0.3 ）

631

23
ごはん 黄　**牛乳** 赤

あげはるまき 1こ 赤
揚げ油 黄

ピリカラサラダ
きゅうり 15 緑　キャベツ 15 緑
にんじん 5 緑　コーン 5 緑
（ さとう 0.3　ごまあぶら 0.5
しょうゆ(濃)2.5　す 2
トウバンジャン0.1 ）

チンゲンサイのスープ
ぶたミンチ 10 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1.4　こしょう 0.02
しょうゆ(淡)0.5 ）

617

24
ごはん 黄　**牛乳** 赤

むしどりのねぎだれ
とりにく 1きれ 赤　ねぎ 3 緑
（ しょうゆ(濃) 4　みりん 1
さとう 1.5　さけ 0.8
でんぷん 0.2 ）

ひじきとえだまめのおかかあえ
ひじき 1.2 赤　キャベツ 20 緑
えだまめ 10 緑　かつおぶし 0.8 赤
（ しょうゆ(濃)2.2　さとう 0.8 ）

じゃがいものみそしる
とうふ 20 赤　あぶらあげ 3 赤
じゃがいも 30 黄　ほししいたけ 0,7 緑
ねぎ 3 緑
（ みそ 11　かつおだし 1.2 ）

576

27
ぶたキムチどん 牛乳 赤

ごはん 黄
ぶたにく 50 赤
（ さけ 1.5　おろししょうが0.5
にんにく 0.5 ）
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　さとう 1
あぶら 0.5 ）

くきわかめのコリコリあえ
くきわかめ 0.8 緑　こんにゃく 8 黄
えだまめ 12 緑　いりごま 0.8 黄
（ しょうゆ(濃) 2　す 0.8
さとう 0.8 ）

とうもろこし 1きれ 緑
西部小、高野口小、応其小、学文路小、清水小
橋本小、橋本中央中、隅田中、高野口中

ぶどうゼリー 1こ 黄
その他学校

632

28
パン 黄　**牛乳** 赤

メバルのアクアパッツァふう 1きれ 赤

ビーンズサラダ
ひよこまめ 7 赤　キャベツ 20 緑
にんじん 8 緑　えだまめ 10 緑
（ かおりごまドレッシング 3.3 ）

じゃがもちスープ
じゃがもち 30 黄　にんじん 10 緑
たまねぎ 35 緑　みずな 7 緑
（ コンソメ 2.2　しょうゆ(淡) 0.5
こしょう 0.02　しろワイン 1
パセリ 0.01　タイム 0.01 ）

584

29
むぎごはん 黄　**牛乳** 赤

あつあげとたけのこのちゅうかいため
ぶたにく 20 赤　あつあげ 60 赤
ほししいたけ 1 緑　たけのこ 30 緑
たまねぎ 35 緑　にんじん 10 緑
もやし 30 緑　しろねぎ 3 緑
（ おろししょうが1　ちゅうかスープ1.5
さとう 2　しょうゆ(濃) 3
オイスターソース1　ごまあぶら 1
でんぷん 2 ）

こんぶあえ
キャベツ 30 緑　きゅうり 10 緑
しおこんぶ 1.2 赤

とうもろこし 1きれ 緑
三石小、柱本小、あやの台小、隅田小、恋野小
城山小、境原小、紀見小、紀見東中、紀見北中

ぶどうゼリー 1こ 黄
その他学校

646

30
パン 黄　**牛乳** 赤

ボロニアカツ 1こ 赤
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ｽﾞ6　さとう 0.3
す 0.4 ）

キャベツのスープ
キャベツ 30 緑　きのこミックス 8 緑
にんじん 10 緑　たまねぎ 20 緑
（ パセリ 0.01　タイム 0.01
コンソメ 2.2　しょうゆ(淡) 0.5
こしょう 0.02　しろワイン 1 ）

646

橋本市でとれる今月のやさい

たまねぎ、にんじん、キャベツ
ねぎ、こまつな、きゅうり
だいこん、ズッキーニ、なす
にんにく、ごぼう
ほうれんそう、マッシュルーム
むきえんどうを取り入れる予定です。

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）

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

６月は「牛乳月間」

６月１日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Ｊミルクが、６月１日を「牛乳の日」、６月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

６月１日は「牛乳の日」

Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

たんぱく質…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
カルシウム…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
ビタミンA…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
ビタミンB_2…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることがあるのはなぜ？

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す“農産物”だからです。

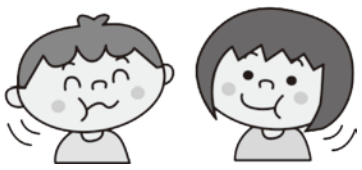
牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いため、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。

食べること＝生きること　～６月は「食育月間」です！

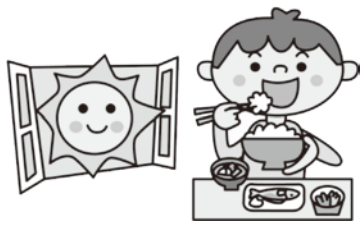
ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

食育チェック！

- □ ゆっくりよくかんで食べている。

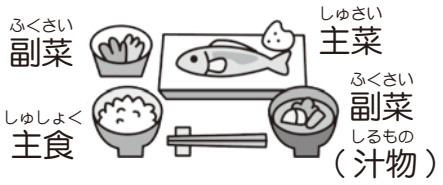


- □ 朝ごはんを毎日食べている。



- □ 家族で食卓を囲んでいる。

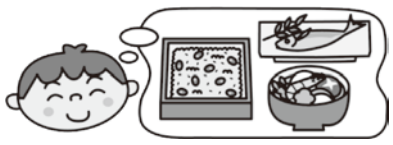
- □ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。



- □ 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。

- □ 塩分のとり過ぎに気をつけている。

- □ 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。



- □ 郷土料理や伝統料理を月１回以上食べている。

- □ 非常時に備え、水や食品を用意している。

- □ 食品ロス削減を意識している。

- □ 環境に配慮した食品を選んでいる。

- □ 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。

給食のレシピ紹介

《 材料 》（４人分）

ミンチ肉（牛・豚など）	１００ｇ
こんにゃく	８０ｇ
干椎茸	１個
じゃがいも	中２個
たまねぎ	１個
にんじん	１／３本
えんどうまめ	１０ｇ
A さとう	大さじ２
A 濃口しょうゆ	大さじ２弱
A 酒	小さじ１
だし汁	２００ｍｌ程度

《 作り方 》 **～ じゃがいものうま煮 ～**

① 干椎茸は水で戻し、うす切りにする。干椎茸の戻し汁は、だし汁に加える。
② にんじんは小さめの乱切り、たまねぎは縦半分、横半分に切った後うす切り、じゃがいもは一口大に切る。こんにゃくは手でちぎり、食べやすい大きさにする（あく抜きが必要であれば下ゆでする）。
③ ミンチ肉、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、しいたけの順に炒める。
④ だし汁、じゃがいもを加えてアクを取りながら煮る。材料がやわらかくなったら調味料を加えてさらに煮る。
⑤ 最後にえんどうまめを加えてさっと煮る。

旬のじゃがいも、たまねぎ、えんどうまめを使った煮物です。しいたけの旨味もプラスされ、おいしくいただけます！