

予定献立表

今月のよてい

9月9日(金)…げんきっ子こんだて
今月のテーマは月見です。

9月14日(木)…セレクト給食

紀見小、柱本小、隅田小、あやの台小、忍野小、城山小、三石小、応其小、高野口小、橋本中、隅田中



はしもとし
橋本市でとれる
今月のやさい

たまねぎ、こまつな、きゅうり
なす、ピーマン、にんにく
かぼちゃ、ねぎ、じゃがいも
さつまいも、マッシュルーム
たけのこを
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

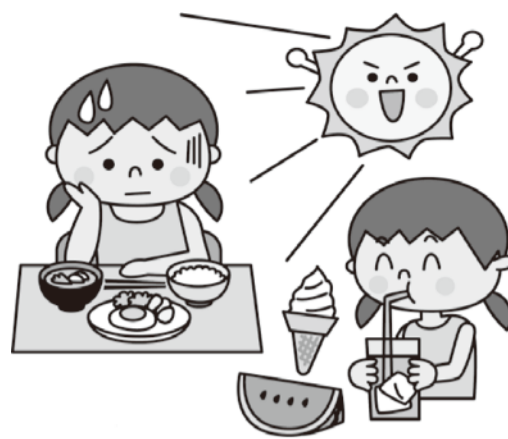
金 8/26			
ごはん	黄	牛乳	赤
ぶたキムチいため			
ぶたにく	41 赤	たまねぎ	41 緑
キャベツ	28 緑	にら	10 緑
はくさいキムチ	20 緑	いりごま	2 黄
(しょうゆ(濃)3.1)		さとう	2.1 黄
す	2.1 赤	さけ	0.6
あぶら	0.5 黄	しお	0.1
こしょう	0.01		
ごまどれサラダ			
わかめ	1 赤	きゅうり	15 緑
にんじん	5 緑		
(わふうごまドレッシング 3 黄)			
チヂミ	12 黄		659

給食センター
ホームページ <http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuinkai/gakkokyusyoku/index.html>

月 8/29	火 8/30	水 8/31	木 1	金 2
なつやさいかレー 牛乳 赤 ごはん 黄 ぶたミンチ 20 赤 たまねぎ 60 緑 かぼちゃ 30 緑 じゃがいも 20 黄 なす 15 緑 にんじん 10 緑 マッシュルーム 5 緑 ピーマン 3 緑 (にんにく 0.5 緑 トマトピューレ7 カレールウ 12 おろししょうが0.8 あかワイン 1.5 ソース 1 ごまあぶら 0.5 黄 こしょう 0.02) わかめとコーンのサラダ わかめ 1 赤 コーン 15 緑 えだまめ 10 緑 (コールスロドレッシング 3.3 黄) オレンジジュース 1ぼん 緑 657	げんりょうわかめごはん 牛乳 赤 ごはん 黄 わかめごはんのもと1.4 赤 ひやしうどん うどん 60 黄 キャベツ 30 緑 きゅうり 25 緑 にんじん 10 緑 めんつゆ 1ふくら イカてんぷら 12 赤 揚げ油 黄 625	ごはん 黄 牛乳 赤 やきししゃも 小2尾 中3尾 赤 うめこんぶあえ だいこん 35 緑 にんじん 10 緑 こまつな 5 緑 いりごま 0.45 黄 かつおぶし 0.75 赤 しおこんぶ 0.36 黄 (うめびしお2.93 はちみつ 0.36) (しょうゆ(濃)0.36) じゃがもちいりみそしる わかめ 0.5 赤 じゃがもち 30 黄 あぶらあげ 6 赤 たまねぎ 30 緑 はくさい 15 緑 ほししいたけ 0.5 緑 (みそ 11 赤 かつおだし 1.2) 585	パン 黄 牛乳 赤 やさしいろいろにくだんご にくだんご 22 赤 マカロニサラダ マカロニ 5 黄 きゅうり 12 緑 にんじん 6 緑 ツナ 5 赤 (たまごだしマヨネーズ6 黄 さとう 0.45 黄) キャベツスープ キャベツ 35 緑 たまねぎ 25 緑 みずな 5 緑 えのきたけ 5 緑 (コンソメのもと2.1 しるワイン 1) (おろししょうが0.5 しお 0.1) こしょう 0.02 パセリ 0.01 あぶら 0.5 黄 591	ごはん 黄 牛乳 赤 しろみざかなのあまずあんかけ しろみざかな1きれ 黄 でんぶん 10 黄 揚げ油 赤 たまねぎ 10 緑 (クチャップ 2.7 さとう 2.6 黄) (す 2.6 しょうゆ(濃)0.9 コンソメのもと0.4 でんぶん 0.5 黄) ちゅうかサラダ キャベツ 25 緑 こまつな 8 緑 にんじん 8 緑 ひじき 0.5 赤 (ちゅうかドレッシング 3.7 黄) はるさめスープ はるさめ 6 黄 とりにく 8 赤 もやし 30 緑 たまねぎ 10 緑 みずな 5 緑 コーン 10 緑 ほししいたけ 0.6 緑 いたかんてん 0.4 赤 (ちゅうかスーフト1.4 しょうゆ(淡)0.4 さけ 1 こしょう 0.02) ごまあぶら 0.5 黄 600
5	6	7	8	9
ごはん 黄 牛乳 赤 ちくぜんに とりにく 18 赤 うずらたまご 20 赤 だいず 10 赤 さつまあげ 10 赤 こんにゃく 20 黄 じゃがいも 25 黄 ごぼう 20 緑 にんじん 20 緑 えだまめ 5 緑 たけのこ 10 緑 (おろししょうが0.8 しょうゆ(濃)4.7) さとう 2.1 黄 みりん 1 さけ 1 あぶら 0.5 黄 やさいかきあげ 12 黄 揚げ油 黄 てづくりふりかけ ちりめんじゃこ 7 赤 いりごま 0.5 黄 (しょうゆ(濃)0.5 さとう 0.7 黄) 718	ごはん 黄 牛乳 赤 さばのてりやき 1きれ 赤 キャベツのレモンずあえ キャベツ 25 緑 こまつな 9 緑 にんじん 8 緑 コーン 8 緑 (さとう 1.9 黄 レモンかじゅう1.4) (しょうゆ(濃)0.7 す 0.5) じゃがいものみそしる わかめ 0.3 赤 とうふ 25 赤 あぶらあげ 5 赤 じゃがいも 30 黄 だいこん 10 緑 たまねぎ 15 緑 みずな 4 緑 ほししいたけ 0.5 緑 (みそ 11 赤 かつおだし 1.2) 612	ごはん 黄 牛乳 赤 マーボーあつあげ ぶたミンチ 20 赤 あつあげ 70 赤 たまねぎ 60 緑 にんじん 15 緑 しろねぎ 5 緑 ほししいたけ 1 緑 (おろししょうが0.6 にんにく 0.55 緑) (あかみそ 4.9 赤 しょうゆ(濃)3.1) さとう 2 黄 さけ 2 ちゅうかスーフト0.4 ごまあぶら 0.8 黄 トウバンジャン0.4 でんぶん 3.5 黄 ちゅうかひたし はくさい 26 緑 こまつな 5 緑 ひじき 1 赤 (オイスターソース0.64 しょうゆ(濃)0.64) (ごまあぶら 0.3 黄 こしょう 0.01) やきぎょうざ 12 赤 654	パン 黄 牛乳 赤 カレーコロッケ 12 赤 揚げ油 黄 ツナサラダ ツナ 5 赤 きゅうり 15 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 (す 2.4 さとう 1.5 黄) (あぶら 1 黄 しお 0.1) こしょう 0.01 とうにゅうスープ とりにく 8 赤 あさり 5 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 15 緑 じゃがいも 20 黄 にんじん 5 緑 きのごミックス 5 緑 とうにゅう 20 赤 (コンソメのもと2.2 しお 0.05) (こしょう 0.02 パセリ 0.01) あぶら 0.5 黄 649	げんきっ子こんだて ごはん 黄 牛乳 赤 うさぎハンバーグ ハンバーグ 小12 中2 赤 やさいケチャップ 12 ぶたじる ぶたにく 10 赤 だいこん 30 緑 さつまいも 25 黄 こんにゃく 15 黄 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 10 緑 ねぎ 3 緑 (みそ 11 赤 かつおだし 1.2) つきみだんご 22 黄 700
12	13	14	15	16
ごはん 黄 牛乳 赤 サケキャベツカツ 12 赤 揚げ油 黄 おかかあえ はくさい 30 緑 こまつな 10 緑 もやし 10 緑 かつおぶし 0.9 赤 (しょうゆ(濃)1.8) きりぼしだいこんのもの きりぼしだいこん11 緑 あぶらあげ 6 赤 さつまあげ 6 赤 にんじん 13.4 緑 ほししいたけ 0.5 緑 (しょうゆ(濃)3.7 さとう 2.1 黄) (かつおだし 1.2 しょうゆ(淡)2.8) (ごまあぶら 0.3 黄 こしょう 0.01) 640	ごはん 黄 牛乳 赤 しろみざかなのゆずみそやき しろみざかな1きれ 赤 さとう 2 黄 (みそ 3.6 赤 しょうゆ(濃)0.9 緑 (ゆずかじゅう0.9 黄 みりん 0.9) だいこんとにんじんのサラダ ツナ 10 赤 だいこん 30 緑 にんじん 20 緑 (わふうやさいドレッシング 4 黄) やさいボールいりすまししる やさいボール 21 赤 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 40 緑 じゃがいも 30 黄 ほししいたけ 0.5 緑 (かつおだし 1.2 しょうゆ(淡)2.8) (しお 0.2) 585	ごはん 黄 牛乳 赤 にくじゃが ぶたにく 25 赤 たまねぎ 65 緑 じゃがいも 60 黄 にんじん 20 緑 いたごんにゃく20 黄 えだまめ 5 緑 (しょうゆ(濃)6.2 さとう 3 黄) (みりん 1.5) すのもの わかめ 1 赤 きゅうり 20 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (す 2.2 さとう 1.3 黄) (しょうゆ(濃)0.6 しお 0.2) りんごシャーベット 12(セレクトデザート)黄 紀見小、柱本小、隅田小、あやの台小、 忍野小、城山小、三石小、応其小、高野口小、 橋本中、隅田中 647	ごはん 黄 牛乳 赤 やさしいグラタン 12 赤 イタリアンサラダ キャベツ 30 緑 きゅうり 15 緑 こまつな 5 緑 (イタリアンドレッシング 4 黄) にくだんごのトマトに にくだんご 19 赤 だいず 17 赤 じゃがいも 36 黄 たまねぎ 31 緑 にんじん 15 緑 きのごミックス 3 緑 (にんにく 0.38 緑 ケチャップ 6.1) (トマトピューレ7.6 さとう 0.3 黄) あかワイン 1.2 コンソメのもと0.8 あぶら 0.5 黄 しお 0.05 こしょう 0.02 パセリ 0.01 タイム 0.01 りんごシャーベット 12 黄 14日以外の学校 704	ごはん 黄 牛乳 赤 ほねくのごめこカレーあげ ほねくあげ 12 赤 ごめこ 5 黄 揚げ油 黄 (カレーこ 1) たくあんあえ たくあん 8 緑 キャベツ 30 緑 もやし 15 緑 かつおぶし 0.46 赤 (しょうゆ(濃)0.15) わかめとたまねぎのみそしる わかめ 0.5 赤 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 35 緑 じゃがいも 30 黄 みずな 4 緑 (みそ 11 赤 かつおだし 1.2) 614
19	20	21	22	23
敬老の日 	だいずいりにくそぼろごはん 牛乳 赤 ごはん 黄 ぶたミンチ 30 赤 きゅうりミンチ 20 赤 ひきわりだいず15 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 えだまめ 5 緑 (おろししょうが1 しょうゆ(濃)5.7) さとう 2.5 黄 あぶら 0.5 黄 でんぶん 1 黄 きゅうりのあまずあえ きゅうり 30 緑 きりぼしだいこん2.5 緑 こまつな 3 緑 いりごま 2 黄 (す 1.8 さとう 1.7 黄) (しょうゆ(濃)1) 608	ごはん 黄 牛乳 赤 いわしのカリカリフライ 2尾 赤 揚げ油 黄 さんしょくサラダ もやし 27 緑 コーン 10 緑 にんじん 8 緑 いりごま 1.5 黄 2 さとう 1.8 黄 (しょうゆ(濃)0.8 ごまあぶら 0.5 黄) かぼちゃのみそしる とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 30 緑 きのごミックス 5 緑 (みそ 11 赤 かつおだし 1.2) 676	パン 黄 牛乳 赤 ビーフシチュー きゅうりにく 50 赤 たまねぎ 55 緑 じゃがいも 40 黄 にんじん 15 緑 マッシュルーム 3 緑 えだまめ 5 緑 (おろしにんにく0.3 ハヤシルウ 10) (ケチャップ 4.6 あかワイン 2) (オリーブあぶら0.5 黄 しお 0.07) こしょう 0.03 ごぼうサラダ ごぼう 15 緑 きゅうり 10 緑 コーン 10 緑 (かおりごまドレッシング 3.8 黄) 629	しゅうぶん 秋分の日
26	27	28	29	30
ごはん 黄 牛乳 赤 しろみざかなのマヨネーズやき しろみざかな 1きれ 赤 (たまごだしマヨネーズ6 黄 しょうゆ(濃) 1) ごまあえ キャベツ 30 緑 こまつな 10 緑 にんじん 10 緑 いりごま 1.8 黄 (しょうゆ(濃)1.8 さとう 0.5 黄) あつあげいりみそしる あつあげ 25 赤 じゃがいも 25 黄 だいこん 20 緑 たまねぎ 18 緑 みずな 4 緑 ほししいたけ 0.7 緑 (みそ 11 赤 かつおだし 1.2) 597	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 30 緑 はくさい 30 緑 もやし 21 緑 にんじん 17 緑 たけのこ 17 緑 ねぎ 3 緑 ほししいたけ 1 緑 (おろししょうが2 ちゅうかスーフト1.25) (さけ 1.25 しょうゆ(濃)0.4) (ごまあぶら 0.5 黄 こしょう 0.02) (でんぶん 3 黄) きゅうりのさっぱりサラダ きゅうり 20 緑 コーン 10 緑 わかめ 0.9 赤 (あおじそドレッシング 3.5 黄) みつおさつ 35 黄 588	ごはん 黄 牛乳 赤 わふういりどうぶつつみやき 12 赤 すみそあえ はくさい 25 緑 もやし 17 緑 こまつな 8 緑 すりごま 1.5 黄 (しるみそ 4.2 赤 さとう 2.7 黄) (す 2.7) けんちんじる とうふ 22 赤 あぶらあげ 5 赤 さといも 15 黄 だいこん 20 緑 ごぼう 10 緑 こんにゃく 10 黄 にんじん 8 緑 ねぎ 3 緑 (しょうゆ(淡)2.8 かつおだし 1.2) (みりん 0.5 しお 0.2) あぶら 0.5 黄 でんぶん 2 黄 593	パン 黄 牛乳 赤 チキンカツ 12 赤 揚げ油 黄 かんきつドレッシングのサラダ キャベツ 25 緑 きゅうり 16 緑 みずな 9 緑 (カンキツドレッシング 4 黄) コーンチャウダー ベーコン 5 赤 たまねぎ 45 緑 じゃがいも 40 黄 にんじん 15 緑 コーン 15 緑 マッシュルーム 5 緑 (ぎゅうにゅう20 赤 コンソメスーフト0.1) (バタージュのもと) こしょう 0.02 651	ごはん 黄 牛乳 赤 かみなりあつあげ あつあげ 70 赤 ぶたミンチ 20 赤 たまねぎ 30 緑 だいこん 15 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 3 緑 こんにゃく 20 黄 ほししいたけ 0.8 緑 いりごま 0.6 黄 (おろししょうが0.5 しょうゆ(濃)4) (さとう 1.5 黄 みりん 1) (かつおだし 0.6 ちゅうかスーフト0.4) (ごまあぶら 0.5 黄 でんぶん 1 黄) おひたし キャベツ 30 緑 もやし 15 緑 ひじき 0.5 赤 かつおぶし 0.9 赤 (しょうゆ(濃)1.8 さとう 0.5 黄) 590

食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたくなりますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



香辛料



香味野菜



酸味のある食べ物



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



もっと！野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

1日350g以上



忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。

保護者の方へのお知らせ

原油価格・物価高騰の影響は、給食の食材費にも及んでいます。給食センターでは、これまで献立を工夫するなど、できる限りの対応をしてきましたが、給食の質や量を安定的に維持するためには、給食費の増額が避けられない状況です。

そこで市は、保護者の負担を増やすことなく給食を提供するため、増額分を公費で負担することとしました。