

# 予定献立表

**今月のよてい**  
17日(休)のジビエソーセージ、  
18日(金)のさばは県からいただきます。  
22日(火)は「ふるさと誕生日  
(和歌山県の誕生日)」です。  
和歌山県有田市の名物「ほねく」を使っています。  
『げんきっ子こんだて』でも紹介します。

火 1			
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		
(みそ)	3.6 赤	さとう	2 黄
ゆずかじゅう	0.9 緑	みりん	0.9
ツナとやさいのサラダ			
ツナ	10 赤	キャベツ	30 緑
あおな	4 緑		
(わふうドレッシング 3.5 黄)			
けんちんじる			
とうふ	25 赤	あぶらあげ	6 赤
だいこん	20 緑	さといも	20 黄
にんじん	15 緑	こんにゃく	10 緑
ねぎ	3 緑		
(しょうゆ(淡))	2.5 黄	みりん	0.5
しお	0.18 黄	かつおだし	1.2
あぶら	0.5 黄	でんぶん	2 黄
583			

水 2			
ごはん	黄	牛乳	赤
あじのいそペフライ			
揚げ油	黄		
キャベツのあまずあえ			
キャベツ	30 緑	もやし	10 緑
あおな	5 緑	いりごま	1.7 黄
(す)	1.62 黄	さとう	1.53 黄
(しょうゆ(濃))	0.9 黄		
かわりきんぴら			
ぶたにく	10 赤	にんじん	15 緑
たまねぎ	35 緑	ごぼう	25 緑
こんにゃく	22 緑	くわがめ	0.5 赤
あぶらあげ	5 赤	いりごま	1 黄
(しょうゆ(濃))	4.8 黄	さとう	2.8 黄
さけ	1 黄	みりん	1
651			

ぶん が ひ  
**文化の日**

金 4			
ごはん	黄	牛乳	赤
ポークビーンズ			
だいず	17 赤	ぶたにく	20 赤
じゃがいも	45 黄	たまねぎ	26 緑
にんじん	17 緑		
(トマトピューレ)	4.6 黄	ケチャップ	9.4 黄
さとう	0.5 黄	あぶら	0.5 黄
あかワイン	1.2 黄	パジル	0.02 黄
タイム	0.01 黄	しお	0.1 黄
こしょう	0.02 黄		
くきわかめのコリコリアえ			
くきわかめ	0.8 赤	こんにゃく	8 緑
えだまめ	12 緑	いりごま	1.6 黄
(しょうゆ(濃))	2 黄	す	0.8 黄
さとう	0.8 黄		
やきぐりコロッケ			
揚げ油	黄		
677			

7			
ごはん	黄	牛乳	赤
ケチャップにくだんご			
ナムル			
チキンハム	5 赤	キャベツ	32 緑
にんじん	13 緑	いりごま	2 黄
(しょうゆ(濃))	1.6 黄	ごまあぶら	0.8 黄
はるさめスープ			
はるさめ	6 黄	とうふ	23 赤
もやし	30 緑	たまねぎ	25 緑
コーン	8 緑	ねぎ	3 緑
ほししいたけ	0.6 緑		
(ごまあぶら)	0.5 黄	ちゅうかスープのもと	1.3 黄
(しょうゆ(淡))	0.3 黄	こしょう	0.02 黄
さけ	1 黄		
591			

8			
ごはん	黄	牛乳	赤
いわしのたつたあげ			
揚げ油	黄		
うめおかかあえ			
だいこん	35 緑	あおな	5 緑
かつおぶし	0.5 赤		
(うめドレッシング 3.4 黄)			
さつまいものみそしる			
とうふ	25 赤	あぶらあげ	5 赤
さつまいも	18 黄	たまねぎ	40 緑
にんじん	10 緑	ほししいたけ	0.5 緑
(みそ)	9 赤	かつおだし	1.2 黄
614			

9			
ごはん	黄	牛乳	赤
にくじゃが			
ぶたにく	25 赤	いとこんにゃく	20 緑
たまねぎ	65 緑	にんじん	20 緑
じゃがいも	60 黄	えだまめ	5 緑
(しょうゆ(濃))	6.2 黄	さとう	3 黄
みりん	1.5 黄		
きりぼしだいこんのマヨネーズサラダ			
ツナ	2.5 赤	きりぼしだいこん	3 緑
コーン	16 緑	ひじき	0.5 赤
(ほろびしマヨネーズ)	3.6 黄		
す	0.4 黄	さとう	0.4 黄
603			

10 橋本小バイキング			
パン	黄	牛乳	赤
かぼちゃひきにくフライ			
揚げ油	黄		
グリーンサラダ			
キャベツ	30 緑	きゅうり	10 緑
あおな	10 緑		
(コールスロードレッシング 3.8 黄)			
オニオンスープ			
ベーコン	10 赤	たまねぎ	60 緑
にんじん	13 緑		
(コンソメスープのもと)	1.9 黄	しろワイン	1 黄
しお	0.1 黄	こしょう	0.02 黄
パセリ	0.01 緑		
648			

11			
ごはん	黄	牛乳	赤
わふうきんぴらつつみやき			
しそひじきあえ			
はくさい	27 緑	あおな	9 緑
にんじん	7 緑	しそひじきつくだい	4.6 赤
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	35 黄
たまねぎ	25 緑	だいこん	10 緑
ほししいたけ	0.5 緑		
(みそ)	9 赤	かつおだし	1.2 黄
595			

14			
あきあじカレー	牛乳	赤	
ごはん	黄		
ぶたにく	25 赤	たまねぎ	55 緑
じゃがいも	35 黄	さつまいも	20 黄
にんじん	22 緑	かき	10 緑
(ケチャップ)	2 黄	おろしにんにく	0.5 緑
おろししょうが	0.8 緑	こめこカレーパウ	12 黄
あかワイン	1.5 黄	ソース	1 黄
あぶら	0.5 黄	カレーこ	0.1 黄
こしょう	0.05 黄		
かいそうサラダ			
かいそうミックス	1 赤	だいこん	25 緑
(ちゅうかドレッシング 3.3 黄)			
606			

15			
さつまいもごはん	牛乳	赤	
ごはん	黄	さつまいも	30 黄
ちくぜんに			
うずらたまご	20 赤	とりにく	18 赤
さつまいも	10 赤	だいず	10 赤
ごぼう	20 緑	にんじん	20 緑
さといも	25 黄	たけのこ	10 緑
こんにゃく	20 緑	えだまめ	5 緑
(おろししょうが)	0.8 緑	さとう	2.1 黄
(しょうゆ(濃))	4.7 黄	さけ	1 黄
みりん	1 黄	あぶら	0.5 黄
じゃことやさいのごまドレッシング			
ちりめんじゃこ	2.5 赤	キャベツ	35 緑
あおな	10 緑	いりごま	1.8 黄
(しょうゆ(濃))	1.6 黄	さとう	1.6 黄
す	1.4 黄	あぶら	1.3 黄
618			

16			
ごはん	黄	牛乳	赤
しろみざかなのレモンソース			
しろみざかな	1きれ 赤	でんぶん	黄
揚げ油	黄		
(さとう)	2 黄	しょうゆ(濃)	2 黄
レモンかじゅう	1.2 黄		
たくあんあえ			
たくあん	7.2 緑	キャベツ	22.5 緑
もやし	13.5 緑	あおな	4.5 緑
(かつおぶし)	0.4 赤	しょうゆ(濃)	0.14 黄
だいずいりみそしる			
わかめ	0.3 赤	だいず	10 赤
あぶらあげ	5 赤	じゃがいも	30 黄
たまねぎ	35 緑	にんじん	10 緑
ほししいたけ	0.5 緑		
(みそ)	9 赤	かつおだし	1.2 黄
604			

17			
パン	黄	牛乳	赤
フェジョアード			
ぶたにく	10 赤	ジビエソーセージ	20 赤
レッドキドニー	20 黄	たまねぎ	40 緑
じゃがいも	40 黄	にんじん	15 緑
タイストマト	10 緑	にんにく	0.5 緑
(ケチャップ)	9 黄	コンソメスープのもと	1.2 黄
こしょう	0.02 黄	パセリ	0.01 緑
でんぶん	0.5 黄	ごまあぶら	0.5 黄
あかワイン	1.5 黄		
コールスローサラダ			
キャベツ	20 緑	きゅうり	11 緑
コーン	10 緑	あおな	4 緑
(す)	2.4 黄	さとう	1.5 黄
しお	0.1 黄	あぶら	1 黄
こしょう	0.01 黄		
597			

18			
ごはん	黄	牛乳	赤
さばのかおりあげ			
さば	1きれ 赤		
でんぶん	黄	揚げ油	黄
(しょうゆ(濃))	2.4 黄	さとう	1.92 黄
す	1.05 黄	おろししょうが	0.4 緑
おかかあえ			
はくさい	22 緑	にんじん	8 緑
あおな	10 緑		
(かつおぶし)	0.8 赤	しょうゆ(濃)	1.4 黄
とうふとだいこんのみそしる			
わかめ	0.5 赤	とうふ	25 赤
あぶらあげ	5 赤	だいこん	20 緑
もやし	10 緑	たまねぎ	25 緑
ほししいたけ	0.5 緑		
(みそ)	9 赤	かつおだし	1.2 黄
707			

21			
ごはん	黄	牛乳	赤
ハンバーグのてりやきソース			
ハンバーグ	12 赤	たまねぎ	5 緑
(おろししょうが)	0.5 緑		
(しょうゆ(濃))	1.5 黄	さとう	1 黄
さけ	0.5 黄	でんぶん	0.16 黄
ポテトサラダ			
じゃがいも	30 黄	えだまめ	5 緑
コーン	10 緑		
(ほろびしマヨネーズ)	6 黄		
さとう	0.4 黄	す	0.4 黄
とうりゅうスープ			
とりにく	8 赤	あさり	7 赤
たまねぎ	35 緑	キャベツ	20 緑
にんじん	20 緑	とうりゅう	20 赤
あぶら	0.5 黄	コンソメスープのもと	2 黄
こしょう	0.02 黄	しお	0.01 黄
パセリ	0.01 緑		
656			

22			
げんきっ子こんだて			
ごはん	黄	牛乳	赤
ほねくのかめこカレーあげ			
ほねく	1きれ 赤		
かめこ	10 黄	カレーこ	1 黄
揚げ油	黄		
ごぼうサラダ			
ごぼう	15 緑	コーン	7 緑
にんじん	7 緑		
(かおりごまドレッシング 3 黄)			
わかめとたまねぎのみそしる			
わかめ	0.5 赤	とうふ	25 赤
あぶらあげ	4 赤	じゃがいも	20 黄
たまねぎ	35 緑	あおな	6 緑
ほししいたけ	0.5 緑		
(みそ)	9 赤	かつおだし	1.2 黄
650			

きん ろう かん しゃ ひ  
**勤労感謝の日**

24 境原小バイキング			
パン	黄	牛乳	赤
メバルのアクアパッツァふう			
イタリアンサラダ			
キャベツ	30 緑	コーン	5 緑
にんじん	10 緑		
(イタリアンドレッシング 3.7 黄)			
おいしいポタージュ			
たまねぎ	45 緑	じゃがいも	30 黄
さつまいも	10 黄	マッシュルーム	5 緑
ぎゅうにゅう	20 赤	なまクリーム	1.5 赤
(ポタージュのもと)	8 黄	しろワイン	1 黄
こしょう	0.02 黄	パセリ	0.01 緑
コンソメスープのもと	0.1 黄		
595			

25			
ごはん	黄	牛乳	赤
やきししゃも			
じゃことやさいのごまずあえ			
ちりめんじゃこ	2.5 赤	キャベツ	35 緑
にんじん	10 緑	いりごま	1.8 黄
(しょうゆ(濃))	1.6 黄	さとう	1.6 黄
す	1.4 黄	あぶら	1.3 黄
あつあげいりみそしる			
わかめ	0.5 赤	あつあげ	25 赤
じゃがいも	30 黄	だいこん	25 緑
たまねぎ	25 緑	ほししいたけ	0.7 緑
(みそ)	9 赤	かつおだし	1.2 黄
600			

28			
ごはん	黄	牛乳	赤
キャベツミンチカツ			
揚げ油	黄		
だいこんサラダ			
だいこん	30 緑	にんじん	10 緑
あおな	5 緑		
(わふうドレッシング 3.7 黄)			
ぐだくさんみそしる			
わかめ	0.5 赤	とうふ	25 赤
あぶらあげ	5 赤	たまねぎ	30 緑
キャベツ	15 緑	もやし	15 緑
あおな	4 緑	きのこミックス	4 緑
(みそ)	9 赤	かつおだし	1.2 黄
676			

29			
ごはん	黄	牛乳	赤
さわらのさいきょうやき			
はるさめサラダ			
はるさめ	6 黄	きゅうり	12 緑
にんじん	5 緑	いりごま	1.8 黄
(す)	2.58 黄	しょうゆ(濃)	1.72 黄
さとう	1.72 黄	ごまあぶら	0.43 黄
やさいボールいりすましじる			
やさいボール	20 赤	あぶらあげ	5 赤
たまねぎ	40 緑	だいこん	20 緑
あおな	4 緑	ほししいたけ	0.5 緑
(しょうゆ(淡))	2.58 黄	しお	0.18 黄
かつおだし	1.2 黄		
607			

30			
だいずいり	牛乳	赤	
とりそぼろ	ごはん	黄	
とりミンチ	22 赤	ひねどりミンチ	22 赤
ひきわりだいず	16 赤	たまねぎ	30 緑
にんじん	15 緑	えだまめ	5 緑
(おろししょうが)	1 緑	みりん	0.8 黄
さとう	3.5 黄	しょうゆ(濃)	5 黄
あぶら	0.5 黄	でんぶん	1 黄
ごまサラダ			
キャベツ	32 緑	あおな	8 緑
いりごま	1.8 黄		
(す)	1.7 黄	さとう	1.5 黄
(しょうゆ(濃))	0.9 黄		
かき			
1ふくら 緑			
616			

はしもと市  
橋本市でとれる  
今月のやさい

はくさい・キャベツ・さつまいも  
だいこん・ねぎ・ほうれんそう  
こまつな・マッシュルーム・かき  
を取り入れる予定です。  
※青菜は、小松菜、水菜、ほうれん草のいずれかを使用します。

給食センター  
ホームページ

http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuinkai/gakkokuyusyoku/index.html

# ごはんを食べよう！

## — ご飯のよいところ —

そろそろ新米が出回る時期となりました。  
お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。

ヘルシー



どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずを組み合わせて、日本の食卓を豊かにしています。



## おいしい給食～ポイントは準備の仕方～

みんなで協力して準備ができると、教室にフゴンが届いてからおよそ10分で準備ができます。食べる時間を長くとれるように、みんなで工夫をしてみましょう。おうちでも自分ができることを見つけてお手伝いをすれば、食事時間にゆとりができますね。

### 給食当番

手洗いのあと、身支度をととのえます



かみの毛はまとめてぼうしの中に

つめは短く

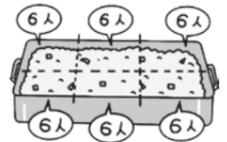
マスクは口と鼻がかけられるように

衛生的に配膳するためにも、配っている間はおしゃべりをしません。当番さんにも必要なこと以外は話しかけないでね

給食当番さんに「これ、なに～？」と話しかけるのはやめてね。献立表を見ればわかるよ



1人分がどのくらいになるか、見当をつけてから盛り付けましょう。算数のかけ算・割り算・分数が使えるよ



汁の中の具は底にたまりやすいよ。かきまぜながらよそうといいね



### 給食当番以外

換気をしっかり行おう



机の上をきれいに



筆ばこは机の中が、ロッカーに

手はせっけんを使ってすみずみまで洗いぬいで洗おう

洗った後は、せいけつなハンカチでふきとることも忘れずにね



## “食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を入れて言えるといいですね。

## 11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。