

今月のよてい

3日…げんきっ子こんだて

今月のテーマは
「節分の行事食」です。



今月から各学校から届いたアンコール献立が登場
します。3月もアンコール献立が登場します。
お楽しみに！

水 1	木 2 西部小バイキング	金 3		
ごはん 黄 牛乳 赤 いかフリッターのチリソース イカフリッター60 赤 揚げ油 黄 (チリソース 4.4 ケチャップ 1.8) ちゅうかひたし ひじき 1 赤 はくさい 23 緑 にんじん 8 緑 (オスターソース0.7 しょうゆ(濃)0.64) (ごまあぶら 0.4 黄 こしょう 0.01) はるさめスープ とうふ 18 赤 はるさめ 6 黄 もやし 23 緑 たまねぎ 20 緑 コーン 10 緑 あおな 8 緑 たけのこ 7 緑 ぼししいたけ 0.6 緑 かんてん 0.4 赤 (ちゅうかス-フのもと1.3 さけ 1) (ごまあぶら 0.5 黄 しょうゆ(淡) 0.3) こしょう 0.02	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのハーブやき とりにく 1きれ 赤 おろしにんにく0.3 緑 (しるワイン 1.9 オリーブあぶら0.95 黄) (しお 0.2 パジル 0.03) こしょう 0.02 ツナサラダ ツナ 5 赤 キャベツ 30 緑 コーン 10 緑 えだまめ 5 緑 (かんぎつドレッシング 3.7 黄) ぐだくさんスープ ベーコン 10 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 32 緑 にんじん 18 緑 えのきだけ 4 緑 (コンソメ-フのもと1.9 しるワイン 1) (あぶら 0.5 黄 おろししょうが0.5 緑) (しお 0.05 こしょう 0.02) パセリ 0.02	げんきっ子こんだて ごはん 黄 牛乳 赤 いわしたつたあげ 1きれ 赤 揚げ油 黄 ごまサラダ キャベツ 25 緑 あおな 10 緑 にんじん 10 緑 いりごま 2 黄 (す 2 さとう 1.7 黄) (しょうゆ(濃) 1) 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 さつまいも 35 黄 たまねぎ 25 緑 だいこん 20 緑 きのごミックス 6 緑 (みそ 8 赤 かつおだし 1.2)		
月 6	火 7	8	9 清水小バイキング	10
カツカレー 牛乳 赤 ごはん 黄 こめこヒレカツ12 赤 揚げ油 黄 とりにく 19 赤 たまねぎ 59 緑 じゃがいも 40 黄 にんじん 22 緑 きのごミックス 5 緑 おろしにんにく0.5 緑 おろししょうが0.5 緑 (こめこカレー12 ケチャップ 2) (ウスターソース1 あかワイン 1) カレーこ 0.1 こしょう 0.08 フルーツポンチ ミックスフルーツ30 緑 カクテルゼリー35 黄	ごはん 黄 牛乳 赤 さわらのさいきょうやき 1きれ 赤 うめおかかええ キャベツ 35 緑 あおな 10 緑 かつおぶし 0.6 赤 (うめドレッシング 3.7 黄) けんちんじる とうふ 25 赤 あぶらあげ 6 赤 さといも 25 黄 だいこん 15 緑 にんじん 15 緑 れんこん 13 緑 こんにゃく 10 緑 ねぎ 3 緑 (しょうゆ(淡)2.5 しお 0.18) (みりん 0.5 黄 あぶら 0.5 黄) (でんぶん 2 黄 かつおだし 1.2)	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 こんにゃく 20 緑 だいこん 15 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 10 緑 ぼししいたけ 0.7 緑 えだまめ 5 緑 いりごま 0.5 黄 (しょうゆ(濃) 4 おろししょうが 0.5 緑) (さとう 1.5 黄 みりん 1) (ごまあぶら 0.5 黄 ちゅうかス-フのもと0.4) (かつおだし 0.6 でんぶん 1 黄) わかめサラダ ちりめんじゃこ2.5 赤 わかめ 1 赤 キャベツ 20 緑 (あおじそドレッシング 3.2 黄) あげぎょうざ 2こ 赤 揚げ油 黄	パン 黄 牛乳 赤 ソーセージ 小2本 中3本 赤 やさいケチャップ 1ふくら マカロニサラダ ツナ 5 赤 マカロニ 5 黄 コーン 12 緑 えだまめ 7 緑 (たまごなしマヨネーズ6 黄) (す 0.45 さとう 0.45 黄) とうにゅうスープ とりにく 10 赤 あさり 10 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 きのごミックス 5 緑 とうにゅう 20 赤 (コンソメ-フのもと2 あぶら 0.5 黄) (しお 0.05 こしょう 0.02) パセリ 0.02	ごはん 黄 牛乳 赤 しろみざかなわふうフライ 1こ 赤 揚げ油 黄 キャベツのあまずあえ キャベツ 35 緑 あおな 15 緑 いりごま 2 黄 (す 1.8 さとう 1.7 黄) (しょうゆ(濃) 1) さつまいものみそしる わかめ 0.4 赤 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 さつまいも 40 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 えのきだけ 5 緑 (みそ 8.5 赤 かつおだし 1.2)
13	14	15	16 三石小バイキング	17
ごはん 黄 牛乳 赤 さけのきんざんじみそマヨネーズやき さけ 1きれ 赤 (きんざんじみそ7.6 赤 たまごなしマヨネーズ5.7 黄) にんじんしりしり ツナ 15 赤 にんじん 20 緑 すりごま 1.2 黄 レモンかじゅう1 緑 (さとう 1 黄 しお 0.15) かわりきんぴら ぎゅうにく 10 赤 あぶらあげ 5 赤 < きわわかめ 0.5 赤 たまねぎ 35 緑 ごぼう 25 緑 れんこん 15 緑 こんにゃく 22 緑 いりごま 1.5 黄 (しょうゆ(濃)4.2 さとう 2.3 黄) (みりん 1 さけ 1)	パエリア 牛乳 赤 ごはん 黄 ターメリック0.18 イカ 35 赤 ベーコン 20 赤 あさり 15 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 8 緑 ピーマン 7 緑 タイストマト 5 緑 マッシュルーム 5 緑 おろしにんにく 1 緑 オリーブあぶら 1 黄 (しお 0.1 こしょう 0.03) イタリアンサラダ キャベツ 25 緑 プロッコリー 8 緑 えだまめ 5 緑 (す 2.3 オリーブあぶら0.45 黄) (さとう 0.34 黄 しお 0.16) (こしょう 0.01) ハートのコロケ 1こ 赤 揚げ油 黄	ごはん 黄 牛乳 赤 にくじゃが ぎゅうにく 30 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 17 緑 こんにゃく 15 緑 えだまめ 5 緑 (しょうゆ(濃)4.6 さとう 2.1 黄) (みりん 1.5) はりはりづけ ちりめんじゃこ 2 赤 みずな 10 緑 ぎりほしだいこん 3 緑 もやし 10 緑 (す 2 しょうゆ(淡) 1.9) (さとう 1.3 黄)	パン 黄 牛乳 赤 こめこサーモンフライ 1こ 赤 揚げ油 黄 たまごなしタルタルソース 1こ 黄 ゆでやさい キャベツ 35 緑 にんじん 10 緑 ABCマカロニスー ABCマカロニ 5 黄 ベーコン 10 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 35 緑 えだまめ 10 緑 きのごミックス 5 緑 (コンソメ-フのもと1.9 しるワイン 1) (しお 0.05 こしょう 0.02) (パセリ 0.02)	ひつまぶし 牛乳 赤 ごはん 黄 うなぎかばやき60 赤 たくあんあえ たくあん 7.2 緑 キャベツ 32.5 緑 あおな 8 緑 かつおぶし 0.4 赤 (しょうゆ(濃)0.14)
20	21	22	23	24
ごはん 黄 牛乳 赤 いかいそべてんぷら 60 赤 揚げ油 黄 ごまずあえ キャベツ 30 緑 あおな 12 緑 にんじん 8 緑 いりごま 2 黄 (す 1.76 しょうゆ(濃) 1.6) (さとう 1.2 黄) こんさいじる あつあげ 20 赤 さといも 25 黄 だいこん 20 緑 れんこん 13 緑 こんにゃく 12 緑 ごぼう 5 緑 ねぎ 3 緑 (みそ 8.5 赤 かつおだし 1.2)	ごはん 黄 牛乳 赤 すきやきに ぎゅうにく 45 赤 やきどろふ 25 赤 たまねぎ 50 緑 はくさい 45 緑 いとこんにゃく15 緑 にんじん 15 緑 しるねぎ 10 緑 きのごミックス10 緑 ぼししいたけ 1 緑 (しょうゆ(濃)6.2 さとう 2.9 黄) (さけ 1) かいそうサラダ かいそうミックス1 赤 だいこん 15 緑 コーン 5 緑 (わふうドレッシング 3 黄) だいがくいも 35 黄	ごはん 黄 牛乳 赤 メバルのアクアパッツアふう 1きれ 赤 コールスロー キャベツ 28 緑 コーン 10 緑 あおな 7 緑 (コールスロドレッシング 3.5 黄) クラムチャウダー あさり 20 赤 だいず 10 赤 ベーコン 5 赤 たまねぎ 45 緑 じゃがいも 30 黄 にんじん 15 緑 マッシュルーム 4 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 (ポタージュのもと7 こしょう 0.02) (コンソメ-フのもと0.1)	てんのうたんじょうび 天皇誕生日 	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 1.3 黄 揚げ油 黄 (しょうゆ(濃) 2 さとう 2 黄) (レモンかじゅう1.3 緑) しそひじきあえ キャベツ 25 緑 もやし 11 緑 あおな 10 緑 しそひじき 5 赤 ごじる とうにゅう 20 赤 あぶらあげ 6 赤 だいこん 30 緑 にんじん 15 緑 ごぼう 8 緑 こんにゃく 7 緑 ねぎ 3 緑 ぼししいたけ 0.6 緑 (みそ 8 赤 かつおだし 1.2)
27	28	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>はしもとし 橋本市でとれる 今月のやさい</p> <p>はくさい、キャベツ、ねぎ、 だいこん、にんじん、こまつな、 マッシュルームを 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。</p> </div>		
ごはん 黄 牛乳 赤 かやくうどん うどん 60 黄 かまぼこ 10 赤 あぶらあげ 7 赤 たまねぎ 20 緑 だいこん 15 緑 にんじん 10 緑 ぼししいたけ 1 緑 (しょうゆ(淡)3.5 みりん 1.5) (かつおだし 1.4 しお 0.2) こめこかきあげ 1こ 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 0.9 黄 (しょうゆ(濃)0.9 さとう 0.9 黄) さけ 0.9	ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのてりやき とりにく 1きれ 赤 (しょうゆ(濃)3.75 さとう 1.05 黄) (ごまあぶら 0.5 黄) ごぼうサラダ ローサム 5 赤 ごぼう 15 緑 にんじん 7 緑 コーン 7 緑 (かおりごまドレッシング 3.3 黄) わかめととうふのみそしる わかめ 0.4 赤 とうふ 25 赤 あぶらあげ 5 赤 じゃがいも 30 黄 だいこん 20 緑 キャベツ 15 緑 あおな 8 緑 ぼししいたけ 0.5 緑 (みそ 8 赤 かつおだし 1.2)	<p>☆献立表の数量は、小学校 中学年の1人当たりの分量 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</p> <p>給食センター ホームページ</p> <p>http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuinkai/gakkokuyusoku/index.html</p>	<p>☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。</p>	
29	30	31	32	33

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)

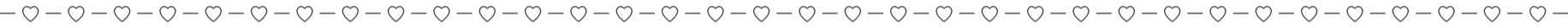
緑 からだの調子をととのえる食品
(やさい・くだもの・きのこ)

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

アンコール献立結果発表！

9月に募集したアンコール献立の各校の結果です。アンコールメニューのいくつかは2、3月の献立に取り入れられました。探してみてくださいね。

	城山小学校	三石小学校	境原小学校	恋野小学校	隅田小学校	橋本小学校	あやの台小学校	柱本小学校	紀見小学校	高野口小学校
主食	1 わかめご飯	わかめご飯	メロンパン	わかめご飯	うどん	わかめご飯	わかめご飯	カレーライス	わかめご飯	わかめご飯
	2 カレーライス	メロンパン	わかめご飯	メロンパン	メロンパン	うどん	メロンパン	わかめご飯	メロンパン	カレーライス
	3 メロンパン	カレーライス	そぼろご飯	カツカレー	カレーライス	カレーライス	肉そぼろご飯	肉うどん	うどん	メロンパン
おかず	1 鶏肉のバリバリ焼き	肉じゃが	豚キムチ	ハンバーグ	豚キムチ	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のバリバリ焼き	ハンバーグ	鶏肉のバリバリ焼き	ハンバーグ
	2 餃子	ABCマカロニスープ	ハンバーグ	豚キムチ	鶏肉のバリバリ焼き	からあげ	鯨の竜田揚げ	鶏肉のバリバリ焼き	豚キムチ	鶏肉のバリバリ焼き
	3 ハンバーグ	じゃこサラダ	鶏肉のバリバリ焼き	納豆	揚げ餃子	ハンバーグ	ハンバーグ	ミートボール	揚げ餃子	にんじんしりしり
デザート	1 りんごシャーベット	りんごシャーベット	りんごシャーベット	りんごシャーベット	お米のムース	チョコクレープ	りんごシャーベット	お米のムース	バナナアイス	りんごシャーベット
	2 お米のムース	ぶどうゼリー	お米のムース	バナナアイス	バナナアイス	りんごシャーベット	(同率一位)	チョコクレープ	パイナップル	バナナアイス
	3 冷凍パイナップル	みつおさつ	ミルクソーダフロート	チョコクレープ	りんごシャーベット	お米のムース	バナナアイス	アイスクリーム	お米のムース	お米のムース
	応其小学校	西部小学校	学文路小学校	清水小学校	高野口中学校	紀見東中学校	隅田中学校	紀見北中学校	橋本中央中学校	
主食	1 わかめご飯	わかめご飯	鶏そぼろご飯	わかめご飯	メロンパン	わかめご飯	メロンパン	メロンパン	わかめご飯	
	2 メロンパン	豚キムチ丼	柿の葉ずし	カレー	わかめご飯	メロンパン	わかめご飯	わかめご飯	メロンパン	
	3 カレーライス	ヒビンバ	ナンカレー	うどん	ヒビンバ	うどん	カレーライス	うどん	白ご飯	
おかず	1 鶏肉のからあげ	豚キムチ炒め	豚キムチ	ハンバーグ	豚キムチ	豚キムチ	からあげ	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のバリバリ焼き	
	2 鯨の竜田揚げ	鶏肉のバリバリ焼き	揚げ餃子2個	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のバリバリ焼き	人参しりしり	鶏肉のバリバリ焼き	豚キムチ	豚キムチ	
	3 鶏肉のバリバリ焼き	豚汁	鯖の味噌煮	鯨の竜田揚げ	からあげ	カレーライス	豚キムチ	からあげ	お魚系のおかず	
デザート	1 お米のムース	お米のムース	スイートポテト	りんごシャーベット	お米のムース	お米のムース	お米のムース	お米のムース	お米のムース	
	2 りんごシャーベット	チョコクレープ	チョコクレープ	お米のムース	りんごシャーベット	りんごシャーベット	フルーツ白玉	リンゴシャーベット	フルーツポンチ	
	3 フルーツポンチ	冷凍パイナップル	お米のムース	フルーツポンチ	大学芋	冷凍パイナップル	バナナアイス	フルーツ白玉	冷凍パイナップル	



「豆」をもっと好きになろう！



豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。



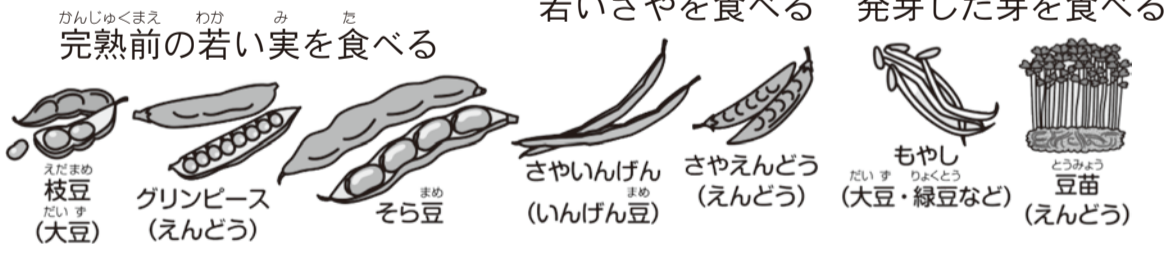
種類が豊富！

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70～80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

成長期にとりたい栄養がたっぷり！

2月3日は節分です！



豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくしましょう。

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

