

# 予定献立表

## 今月のよてい

3日…げんきつ子こんだて

今月のテーマは

「卒業おめでとう献立」

です。



給食センター  
ホームページ

<http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuinkai/gakkokuyusoku/index.html>

## 橋本市でとれる 今月のやさい

はくさい、キャベツ、ねぎ、

こまつな、ほうれんそう、

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

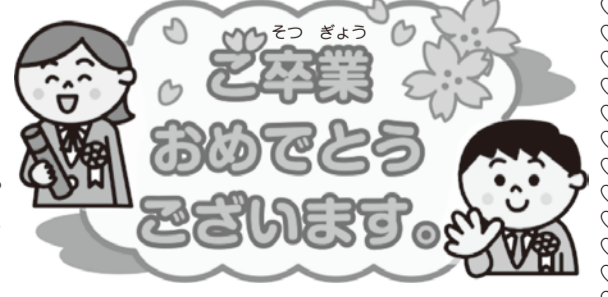
れかを使用します。



水 1	木 2 あやの台小バイキング	金 3		
<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>ぶたキムチいため</b></p> <p>ぶたにく 41 赤 たまねぎ 41 緑 キャベツ 28 緑 ニラ 10 緑 はくさいキムチ20 緑 (しょうゆ(濃)3 さとう 2 黄) (す 2 さけ 0.6 あぶら 0.5 黄 しお 0.1 こしょう 0.01)</p> <p><b>にしよくサラダ</b></p> <p>もやし 24 緑 にんじん 9 緑 いりごま 1.4 黄 (す 1.5 さとう 1.35 黄 しょうゆ(濃)0.6 ごまあぶら 0.45 黄)</p> <p><b>おこめのムース</b> 1こ 黄</p> <p>641</p>	<p><b>パン</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>しろみざかなのコーンフレイクフライ</b> 赤</p> <p>揚げ油 黄</p> <p><b>ひよこまめのサラダ</b></p> <p>キャベツ 35 緑 ひよこまめ 7 黄 えだまめ 7 緑 (す 2.6 さとう 1.6 黄 あぶら 1.09 黄 しお 0.11 こしょう 0.01)</p> <p><b>とうにゅうスープ</b></p> <p>とうにゅう 20 赤 あさり 8 赤 ベーコン 8 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 きのこミックス 5 緑 (コンソメスープの味と1.9 あぶら 0.5 黄 しお 0.05 パセリ 0.02 緑 こしょう 0.02)</p> <p>656</p>	<p><b>げんきつ子こんだて</b></p> <p><b>くろまいごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p>くろまい</p> <p><b>とりにくのパリパリやき</b></p> <p>とりにく 1きれ 赤 おろしにんにく 1 緑 (しお 0.2 こしょう 0.03)</p> <p><b>しじみとやさいのごまあえ</b></p> <p>しじみつくばに 6 赤 キャベツ 32 緑 あおな 5 緑 いりごま 1.8 黄 (す 0.5)</p> <p><b>じゃがもちのみそしる</b></p> <p>じゃがもち 30 黄 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 30 緑 だいこん 10 緑 にんじん 10 緑 ほししいたけ 0.5 緑 (みそ 8 赤 かつおだし 1.2)</p> <p><b>あじつけのり</b> 1ふくら 赤</p> <p>653</p>		
<p><b>わかめごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p>わかめごはんの味と1.32</p> <p><b>しろみざかなのゆずみそやき</b></p> <p>しろみざかな 1きれ 赤 (みそ 3.6 赤 さとう 1.9 黄 ゆずがじゅう0.7 みりん 0.9)</p> <p><b>はるさめサラダ</b></p> <p>はるさめ 6 黄 コーン 9 緑 にんじん 7 緑 いりごま 1.8 黄 (す 2.6 しょうゆ(濃)1.7 さとう 1.7 黄 ごまあぶら 0.43 黄)</p> <p><b>やさいボールいりすましじる</b></p> <p>やさいボール 18 赤 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 35 緑 じゃがいも 30 黄 あおな 3 緑 ほししいたけ 0.5 緑 (しょうゆ(淡)2.58 かつおだし 1.2 しお 0.18)</p> <p>586</p>	<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>とりにくのからあげ</b></p> <p>とりにく 60 赤 でんぶん 6 黄 おろしにんにく 1 緑 おろししょうが0.5 緑 (しょうゆ(濃)3 さけ 1 揚げ油 黄)</p> <p><b>ナムル</b></p> <p>ツナ 5 赤 にんじん 23 緑 あおな 5 緑 いりごま 1.8 黄 (しょうゆ(濃)1.32 ごまあぶら 0.72 黄 さとう 0.36 黄)</p> <p><b>わかめスープ</b></p> <p>わかめ 0.7 赤 とうふ 20 赤 たまねぎ 30 緑 はくさい 10 緑 コーン 5 緑 もやし 10 緑 ほししいたけ 0.5 緑 (ちゅうかスープの味と1.3 しょうゆ(淡)0.3 こしょう 0.02)</p> <p>648</p>	<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>アジしょうがやき</b> 1きれ 赤</p> <p><b>ごまサラダ</b></p> <p>キャベツ 30 緑 あおな 5 緑 いりごま 2 黄 もやし 10 緑 (す 1.9 さとう 1.7 黄 しょうゆ 1)</p> <p><b>とうふのみそしる</b></p> <p>とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 さつまいも 20 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 13 緑 きのこミックス 6 緑 (みそ 8 赤 かつおだし 1.2)</p> <p>585</p>	<p><b>パン</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>クリームシチュー</b></p> <p>にくだんご 25 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 60 緑 だいこん 20 緑 にんじん 25 緑 しめじ 5 緑 えだまめ 6 緑 <b>ぎゅうにゅう</b> 20 赤 (ポタージュの味と7 しろワイン 2 あぶら 0.5 黄 こしょう 0.02 コンソメスープの味と0.1)</p> <p><b>かいそうサラダ</b></p> <p>かいそうミックス1 赤 コーン 22 緑 (あおじそドレッシング 3 黄)</p> <p><b>ひとくちやきいも</b> 1こ 黄</p> <p>614</p>	<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>じゃがいものそばろに</b></p> <p>ぶたミンチ 25 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 17 緑 こんにゃく 15 緑 えだまめ 5 緑 あぶら 20 黄 (しょうゆ(濃)4.2 さとう 1.85 黄 さけ 2)</p> <p><b>じゃことわかめのすのもの</b></p> <p>ちりめんじゃこ 3 赤 わかめ 1 赤 キャベツ 20 緑 (す 2.1 さとう 1.4 黄 しお 0.2)</p> <p><b>ふんわりやさいとうふ</b> 1こ 赤</p> <p>593</p>
<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>ハンバーグのケチャップソース</b></p> <p>ハンバーグ 1こ 赤 (ケチャップ 4 あかワイン 0.25 さとう 0.2 黄 とんかつソース0.15 しょうゆ(濃)0.08)</p> <p><b>やさいのごまドレッシング</b></p> <p>キャベツ 30 緑 にんじん 10 緑 あおな 5 緑 いりごま 2 黄 (しょうゆ(濃)1.5 さとう 1.5 黄 す 1.3 あぶら 1.2 黄)</p> <p><b>はるさめスープ</b></p> <p>とうふ 23 赤 はるさめ 3 黄 もやし 30 緑 たまねぎ 25 緑 コーン 5 緑 ねぎ 3 緑 ほししいたけ 0.6 緑 (ちゅうかスープの味と1.3 ごまあぶら 0.5 黄 しょうゆ(淡)0.3 さけ 1 こしょう 0.03)</p> <p>618</p>	<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>しろみざかなのごまじょうゆだれ</b></p> <p>しろみざかな 1きれ 赤 でんぶん 1.3 黄 揚げ油 黄 (ごま 0.6 黄 しょうゆ(濃) 2 さとう 1.25 黄)</p> <p><b>しそひじきあえ</b></p> <p>キャベツ 32 緑 あおな 5 緑 しそひじき 5 赤 もやし 10 緑</p> <p><b>じゃがいものみそしる</b></p> <p>とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 ほししいたけ 0.5 緑 (みそ 8 赤 かつおだし 1.2)</p> <p>604</p>	<p><b>カレーライス</b> 牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄 ぶたにく 25 赤 たまねぎ 60 緑 じゃがいも 55 黄 にんじん 20 緑 マッシュルーム 3 緑 おろしにんにく0.5 緑 おろししょうが0.5 緑 (こめこカレーウ12 ケチャップ 2 あかワイン 1.5 ウスターソース 1 あぶら 0.5 黄 カレーこ 0.1 こしょう 0.08)</p> <p><b>わかめサラダ</b></p> <p>わかめ 1 赤 だいこん 20 緑 (わふうドレッシング 3.2 黄)</p> <p><b>プチアセロラゼリー</b> 1こ 黄</p> <p>606</p>	<p><b>パン</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>サケのマヨネーズやき</b></p> <p>サケ 1きれ 赤 (たまごなしマヨネーズ 6 黄 しょうゆ(濃) 1)</p> <p><b>コールスローサラダ</b></p> <p>キャベツ 25 緑 コーン 5 緑 あおな 5 緑 もやし 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)</p> <p><b>ぐだくさんスープ</b></p> <p>とりにく 6 赤 たまねぎ 38 緑 じゃがいも 35 黄 にんじん 18 緑 きのこミックス 5 緑 (コンソメスープの味と2 しろワイン 1 あぶら 0.5 黄 しお 0.05 こしょう 0.02 パセリ 0.02 緑)</p> <p>594</p>	<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>とりにくのからあげ</b></p> <p>とりにく 60 赤 でんぶん 6 黄 おろしにんにく 1 緑 おろししょうが0.5 緑 (しょうゆ(濃)3 さけ 1 揚げ油 黄)</p> <p><b>ナムル</b></p> <p>ツナ 5 赤 にんじん 23 緑 あおな 5 緑 いりごま 1.8 黄 (しょうゆ(濃)1.32 ごまあぶら 0.72 黄 さとう 0.36 黄)</p> <p><b>わかめスープ</b></p> <p>わかめ 0.7 赤 とうふ 20 赤 たまねぎ 30 緑 はくさい 10 緑 コーン 5 緑 もやし 10 緑 ほししいたけ 0.5 緑 (ちゅうかスープの味と1.3 しょうゆ(淡)0.3 こしょう 0.02)</p> <p>648</p>
<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>ほねくのこめこカレーあげ</b> 1きれ 赤</p> <p>ほねくあげ 1まい 赤 こめこ 5.2 黄 揚げ油 黄 (カレーこ 0.52)</p> <p><b>キャベツのレモンずあえ</b></p> <p>キャベツ 35 緑 あおな 10 緑 (さとう 1.58 黄 レモンがじゅう1.52 緑 しょうゆ(濃)0.6 す 0.57)</p> <p><b>のっぺいじる</b></p> <p>あぶらあげ 5 赤 さといも 20 黄 だいこん 20 緑 にんじん 20 緑 こんにゃく 10 緑 ねぎ 3 緑 ほししいたけ 0.5 緑 (しょうゆ(淡)2.58 かつおだし 1.2 しお 0.18 でんぶん 2 黄)</p> <p>601</p>	<p>しゅんぶん ひ <b>春分の日</b></p> 	<p><b>だいずいり</b> 牛乳 赤</p> <p><b>とりそばろごはん</b></p> <p>ごはん 黄 とりミンチ 15 赤 ひねどりミンチ15 赤 ひきわりだいず16 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 おろししょうが 1 緑 えだまめ 5 緑 とりにく 14 赤 (しょうゆ(濃)5 さとう 3.5 黄 でんぶん 1 黄)</p> <p><b>じゃこサラダ</b></p> <p>ちりめんじゃこ 5 赤 だいこん 30 緑 きゅうり 10 緑 (す 2.2 しょうゆ(淡)1.6 さとう 1.6 黄 ごまあぶら 0.5 黄)</p> <p><b>たまごやき</b> 1こ 赤</p> <p>612</p>	<p><b>パン</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>タラこめこフライ</b> 1こ 赤</p> <p>揚げ油 黄</p> <p><b>ポテトサラダ</b></p> <p>じゃがいも 33 黄 コーン 7 緑 えだまめ 5 緑 (たまごなしマヨネーズ6 黄 さとう 0.4 黄 す 0.4)</p> <p><b>オニオンスープ</b></p> <p>ベーコン 5 赤 たまねぎ 60 緑 にんじん 13 緑 (コンソメスープの味と2 しろワイン 1 しお 0.05 こしょう 0.02 パセリ 0.02 緑)</p> <p>686</p>	<p>☆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。</p> <p>☆小学校低学年は中学年の 分量の10%減</p> <p>☆小学校高学年は中学年の 分量の10%増</p> <p>☆中学生は小学校中学年の 分量の20%増</p>

## 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養を  
しっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思  
い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



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。



寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返って、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長できたでしょうか。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



## 日ごろの食生活を振り返ろう！



食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？

よくかんで、味わって食べていますか？

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？

苦手な食べ物にも挑戦していますか？

毎日の食事を楽しんでいますか？



## 「共食」で育む心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



### 共食の効果



共食をすることと関係していること

**規則正しい食生活**

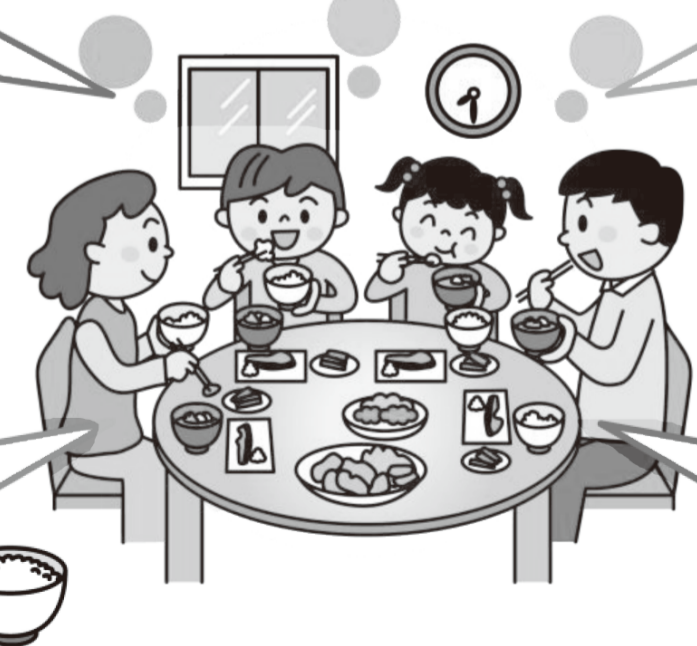
- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない

**生活リズム**

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い

**健康な食生活**

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



**自分が健康だと感じている**

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い