

予定献立表

今月のよてい

7日(水)...

げんきつ子こんだて

今月のテーマは

「かみかみ献立」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

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、きゅうり
なす、にんにく

ほうれんそう

マッシュルームを

取り入れる

予定です。



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

月 5	火 6	水 7	木 1	金 2
かきのはずし 黄 牛乳 赤 (さば1こ・さけ1こ) かやくうどん うどん 60黄 にんじん 10緑 とりこ 10赤 ほししいたけ 1緑 かまぼこ 10赤 しょうゆ 3.5 あぶらあげ 5赤 みりん 1.5 たまねぎ 20緑 しお 0.2 だいこん 15緑 だしパック 1.4 こめこかきあげ 1こ 黄 揚げ油 黄 ごぼうサラダ ごぼう 15緑 えだまめ 7緑 とうもろこし 7緑 (ごまドレッシング3.3黄) 596	ごはん 黄 牛乳 赤 てりやきにくだんご 2こ 赤 にんじんしりしり ツナ 12赤 /レモンかじゅう1.2緑 にんじん 24緑 さとう 1.2黄 すりごま 1.5黄 しお 0.17 はるさめスープ はるさめ 5黄 ほししいたけ 0.5緑 とうふ 23赤 ちゅうかスープのもと1.3 もやし 30緑 さけ 1 たまねぎ 25緑 ごまあぶら 0.5黄 とうもろこし 5緑 しょうゆ 0.3 ねぎ 3緑 こしょう 0.02 604	げんきつ子こんだて ごはん 黄 牛乳 赤 イワシのたつたあげ 1きれ 赤 揚げ油 黄 くきわかめのコリコリアえ くきわかめ 0.8赤 (しょうゆ 2 えだまめ 12緑 す 0.8 こんにゃく 8緑 さとう 0.8黄 ごま 2黄 ぐだくさんみそしる とうふ 25赤 たまねぎ 10緑 あぶらあげ 5赤 きのごミックス 5緑 キャベツ 20緑 みそ 7.7赤 にんじん 12緑 だしパック 1.2 ごぼう 12緑 613	こくとうパン 黄 牛乳 赤 ぶたにくのトマトに ぶたにく 35赤 /ケチャップ 5 たまねぎ 40緑 トマトピューレ-3.5 じゃがいも 35黄 りんごピューレ-4 にんじん 20緑 コンソメスープのもと1.6 なす 5緑 あかワイン 1 ズッキーニ 5緑 さとう 1黄 マッシュルーム 3緑 バジル 0.03 トマト 10緑 パセリ 0.02 ひよこまめ 10黄 こしょう 0.02 だいこんサラダ だいこん 30緑 /しょうゆ 1.42 きゅうり 10緑 す 1.96 さとう 1.42黄 ごまあぶら 0.44黄 596	ごはん 黄 牛乳 赤 だいちり 黄 にくそぼろごはん ごはん 黄 ぶたひきにく 30赤 おろししょうが 1緑 きゅうひきにく10赤 しょうゆ 5 ひきわりだいちり15赤 さとう 2.3黄 たまねぎ 32緑 みりん 0.9 にんじん 19緑 あぶら 0.45黄 えだまめ 4.5緑 わかめサラダ わかめ 1赤 (あおぞドレッシング3.1黄) キャベツ 20緑 やさいしんじょう 1こ 赤 606
12 ごはん 黄 牛乳 赤 しろみざかなのごまじょうゆだれ しろみざかな 1きれ 赤 ごま 0.6黄 でんぶん 0.7黄 (しょうゆ 2 こめこ 0.6黄 さとう 1.4黄) 揚げ油 黄 かいそうサラダ かいそうミックス1赤 (ちゅうかドレッシング3.2黄) きゅうり 22緑 だいちりみそしる だいちり 10赤 こまつな 5緑 あぶらあげ 5赤 きのごミックス 5緑 たまねぎ 30緑 (みそ 7.7赤) じゃがいも 25黄 だしパック 1.2 にんじん 10緑 594	13 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 ほししいたけ 0.5緑 あつあげ 70赤 みそ 4.8赤 たまねぎ 30緑 さとう 2.7黄 にんじん 15緑 しょうゆ 0.5 ごぼう 10緑 あぶら 0.5黄 えだまめ 7緑 だしパック 0.2 さんしょくサラダ キャベツ 27緑 /す 1.8 こまつな 9緑 さとう 1.62黄 とうもろこし 4.5緑 しょうゆ 0.72 ごま 2黄 ごまあぶら 0.54黄 ししゃも 1び 赤 670	14 ごはん 黄 牛乳 赤 イカフリッターのチリソース イカフリッター60赤 (チリソース 4.3) 揚げ油 黄 (ケチャップ 1.9) おかかあえ キャベツ 28緑 かつおぶし 0.9赤 こまつな 8緑 (しょうゆ 1.44) ひじき 0.45赤 わかめスープ わかめ 0.7赤 ほししいたけ 0.5緑 とうふ 25赤 ちゅうかスープのもと1.3 たまねぎ 25緑 こしょう 0.02 もやし 20緑 ごまあぶら 0.5黄 にんじん 10緑 しょうゆ 0.3 641	15 パン 黄 牛乳 赤 メバルのアクアパッツァふう 1きれ 赤 ポテトサラダ じゃがいも 35黄 /たまごなしマヨネーズ6黄 きゅうり 8緑 さとう 0.4黄 とうもろこし 7緑 す 0.4 とうにゅうスープ とりこ 10赤 とうにゅう 20赤 あさり 5赤 コンソメスープのもと1.9 たまねぎ 35緑 あぶら 0.5黄 キャベツ 20緑 しお 0.05 にんじん 15緑 こしょう 0.02 こまつな 5緑 パセリ 0.02 きのごミックス 5緑 588	16 ごはん 黄 牛乳 赤 くろまいごはん 黄 牛乳 赤 ひねどりとうずらたまごのカレー ひねどり 25赤 /こめこカレーウ12 うずらたまご 22赤 ケチャップ 2 たまねぎ 60緑 あかワイン 1.5 じゃがいも 55黄 ウスターソース 1 にんじん 25緑 あぶら 1黄 おろしにんにく0.5緑 はちみつ 1黄 おろししょうが0.5緑 カレーこ 0.03 こしょう 0.04 ひよこまめのサラダ キャベツ 33緑 /す 2.4 ひよこまめ 6黄 さとう 1.5黄 えだまめ 6緑 あぶら 1黄 しお 0.1 こしょう 0.01 665
19 ごはん 黄 牛乳 赤 ハンバーグのケチャップソース ハンバーグ 12赤 /ケチャップ 5 あかワイン 0.31 さとう 0.25黄 とんかつソース0.19 しょうゆ 0.1 わふうサラダ キャベツ 27緑 とうもろこし 5緑 こまつな 8緑 (わふうドレッシング3.5黄) あつあげいりみそしる わかめ 0.3赤 にんじん 12緑 あつあげ 25赤 きのごミックス 4緑 じゃがいも 37黄 みそ 7.7赤 たまねぎ 15緑 だしパック 1.2 643	20 ごはん 黄 牛乳 赤 さばのみそに 1きれ 赤 しそひじきあえ キャベツ 32緑 しそひじき 5赤 きゅうり 16緑 けんちんじる とうふ 22赤 ねぎ 3緑 あぶらあげ 5赤 しょうゆ 2.39 こんにゃく 10緑 みりん 0.48 だいこん 20緑 しお 0.17 さといも 15黄 だしパック 1.15 ごぼう 10緑 あぶら 0.5黄 にんじん 8緑 でんぶん 1.9黄 598	21 ごはん 黄 牛乳 赤 にくじゃが ぶたにく 25赤 えだまめ 5緑 じゃがいも 60黄 しょうゆ 5.7 たまねぎ 60緑 さとう 2.6黄 にんじん 25緑 みりん 1.4 いとこんにゃく<20緑 ごまサラダ ツナ 5赤 /す 1.6 キャベツ 30緑 さとう 1.44黄 こまつな 5緑 しょうゆ 0.84 ごま 2黄 とりレバーたつたあげ 7赤 揚げ油 黄 594	22 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 (オールスパイス0.04) おろしにんにく0.5緑 こしょう 0.03 しょうゆ 0.2 しお 0.2 コールスローサラダ キャベツ 28緑 こまつな 7緑 にんじん 10緑 (コールスロードレッシング3.5黄) クラムチャウダー あさり 15赤 /ぎゅうにゅう 20赤 だいちり 10赤 こめこホワイトウ6.7 ベーコン 5赤 コンソメスープのもと0.48 たまねぎ 40緑 しお 0.05 じゃがいも 25黄 こしょう 0.02 マッシュルーム 3緑 パセリ 0.02 682	23 ごはん 黄 牛乳 赤 ほねくのごめこいそべあげ ほねくあげ 1まい 赤 あおのり 0.04赤 こめこ 6黄 揚げ油 黄 はるさめサラダ はるさめ 6黄 /す 2.58 きゅうり 11緑 しょうゆ 1.72 とうもろこし 7緑 さとう 1.72黄 ごま 2黄 ごまあぶら 0.43黄 しょうがスープ ぶたにく 8赤 おろししょうが0.8緑 もやし 30緑 しるワイン 1 たまねぎ 30緑 コンソメスープのもと1.92 にんじん 15緑 あぶら 0.5黄 こまつな 7緑 しお 0.05 しょうが 1緑 こしょう 0.02 パセリ 0.02 はまだきいわし 1こ(中学のみ)赤 627
26 ぶたキムチどん 牛乳 赤 ごはん 黄 ぶたにく 50赤 おろしにんにく0.5緑 たまねぎ 40緑 しょうゆ 3.3 はくさい 30緑 さけ 1.5 はくさいキムチ18緑 さとう 1黄 おろししょうが0.5緑 あぶら 0.5黄 マカロニサラダ マカロニ 5黄 /たまごなしマヨネーズ5.5黄 きゅうり 11緑 さとう 0.4黄 にんじん 8緑 す 0.4 パインアップル 1こ 緑 625	27 ごはん 黄 牛乳 赤 さわらてんぷら 1きれ 赤 揚げ油 黄 たくあんあえ たくあん 6.5緑 (かつおぶし 0.37赤) キャベツ 31緑 (しょうゆ 0.13) ほうれんそう 5.5緑 じゃがいものみそしる わかめ 0.3赤 もやし 10緑 とうふ 20赤 ほししいたけ 0.5緑 あぶらあげ 5赤 (みそ 7.7赤) じゃがいも 35黄 だしパック 1.2 たまねぎ 20緑 662	28 ごはん 黄 牛乳 赤 あつあげとたけのこのいためもの ぶたにく 20赤 おろししょうが 1緑 あつあげ 60赤 しょうゆ 3 たまねぎ 30緑 さとう 2黄 もやし 30緑 オイスターソース1 たけのこ 30緑 ごまあぶら 1黄 にんじん 15緑 ちゅうかスープのもと0.7 ほししいたけ 1緑 でんぶん 2黄 うめおかかあえ わかめ 1赤 かつおぶし 0.6赤 きゅうり 18緑 (うめドレッシング2.5黄) 597	29 パン 黄 牛乳 赤 ポテトとおこめのささみカツ 1こ 赤 揚げ油 黄 イタリアンサラダ キャベツ 30緑 とうもろこし 5緑 こまつな 6緑 (イタリアンドレッシング3.5黄) ブラウンシチュー ぶたにく 10赤 こめこハヤシルウ9 たまねぎ 38緑 ケチャップ 4.14 じゃがいも 30黄 あかワイン 1.8 にんじん 15緑 あぶら 0.5黄 マッシュルーム 3緑 オリーブあぶら0.5黄 きんときまめ 3緑 しお 0.05 おろしにんにく<0.3緑 こしょう 0.04 624	30 ごはん 黄 牛乳 赤 あじびりからやき 1きれ 赤 きりぼしだいこんのごまマヨネーズあえ きりぼしだいこん3緑 /たまごなしマヨネーズ3.6黄 きゅうり 12緑 す 0.4 みずな 10緑 さとう 0.4黄 ごま 2黄 こうやどうふのもの こうやどうふ 8赤 /さとう 2.7黄 だいこん 2緑 しょうゆ 2.5 たまねぎ 23緑 みりん 2 にんじん 22緑 さけ 1.5 こんにゃく 10緑 しお 0.1 えだまめ 7緑 だしパック 0.5 604

食べ物の
三つの働き

黄 主にエネルギーのもとになる食品
(米、パン、めん類、いも類、
さとう、あぶらなど)

赤 主に体をつくるもとになる食品
(魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、
乳製品、小魚、海そうなど)

緑 主に体の調子を整えるもとになる食品
(果物、野菜、きのこなど)

★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月は食育月間です!



平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会にいただけたら幸いです。

食育月間 ふり返ってみよう! 毎日の食生活

- 朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?
- 好ききらいをしないで食べていますか?
- できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?
- 食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?
- 家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?
- 食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

かむ習慣をつけるには?

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには?

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる

