

# 予定献立表

月 8/28	火 8/29	水 8/30	木 8/31	金 1
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>とりにくのバリパリやき</b> とりにく 1きれ 赤 (しお 0.2) おろしにんにく 1 緑 (こしょう 0.03) <b>きゅうりのあまずあえ</b> きゅうり 30 緑 / す 1.62 にんじん 5 緑 さとう 1.53 黄 きりほしだいこん 2 緑 しょうゆ 0.9 <b>とうふとたまねぎのみそしる</b> わかめ 0.3 赤 こまつな 5 緑 とうふ 25 赤 ほししいたけ 0.4 緑 あぶらあげ 5 赤 みそ 7.6 赤 たまねぎ 30 緑 だしパック 1.2 じゃがいも 20 黄 614	<b>なつやさいかレー</b> 牛乳 赤 ごはん 黄 ぶたひきにく 20 赤 おろししょうが 0.5 緑 たまねぎ 60 緑 こめこカレー 12 かぼちゃ 30 緑 ケチャップ 2 じゃがいも 20 黄 あかワイン 1.5 なす 15 緑 あぶら 1 黄 にんじん 10 緑 ウスターソース 1 ピーマン 3 緑 カレーこ 0.05 マッシュルーム 3 緑 こしょう 0.04 にんにく 0.5 緑 <b>かいそうサラダ</b> かいそうミックス 1 赤 (あおそドレッシング 2.9) とうもろこし 20 緑 596	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>しろみざかなのチリソース</b> しろみざかな 1きれ 赤 (チリソース 4.3) でんぶん 1.3 黄 (ケチャップ 1.9) 揚げ油 黄 <b>ナムル</b> キャベツ 30 緑 / しょうゆ 1.44 こまつな 10 緑 ごまあぶら 0.79 黄 ごま 2 黄 さとう 0.39 黄 <b>もずくスープ</b> にくだんご 15 赤 おろししょうが 0.5 緑 もずく 12 赤 ちゅうかスープのもと 1.3 たまねぎ 30 緑 さけ 1 もやし 15 緑 ごまあぶら 0.5 黄 にんじん 10 緑 しょうゆ 0.3 ねぎ 3 緑 こしょう 0.02 588	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>かぼちゃグラタン</b> 1こ 赤 <b>ごまサラダ</b> キャベツ 25 緑 / す 2 こまつな 10 緑 さとう 1.7 黄 とうもろこし 10 緑 しょうゆ 1 ごま 2 黄 <b>ポークビーンズ</b> だいず 17 赤 あかワイン 1.2 ぶたにく 20 赤 さとう 0.5 黄 じゃがいも 45 黄 あぶら 0.5 黄 たまねぎ 26 緑 しお 0.1 にんじん 17 緑 こしょう 0.03 (トマトピューレ 4.6) パジル 0.02 ケチャップ 9.4 タイム 0.01 678	<b>げんりょう</b> 牛乳 赤 <b>わかめごはん</b> 黄 わかめごはんのもと <b>ひやしうどん</b> うどん 60 黄 にんじん 10 緑 キャベツ 30 緑 (めんつゆ 1こ) きゅうり 25 緑 <b>ほねくのごめこあげ</b> ほねくあげ 1こ 赤 揚げ油 黄 こめこ 6 黄 600
<b>4</b> <b>ぶたキムチどん</b> 牛乳 赤 ごはん 黄 ぶたにく 45 赤 おろしにんにく 0.45 緑 たまねぎ 38 緑 しょうゆ 2.97 はくさい 27 緑 さけ 1.35 はくさいキムチ 16.2 緑 さとう 0.95 黄 おろししょうが 0.45 緑 あぶら 0.48 黄 <b>ポテトサラダ</b> じゃがいも 35 黄 / たまごなしマヨネーズ 6 黄 きゅうり 9 緑 さとう 0.4 黄 にんじん 7 緑 す 0.4 <b>とりレバーのたつたあげ</b> 7 赤 揚げ油 黄 610	<b>5</b> <b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>じゃがいものそばろに</b> ぶたひきにく 20 赤 えだまめ 3 緑 じゃがいも 50 黄 / しょうゆ 4.1 たまねぎ 35 緑 さとう 1.85 黄 にんじん 17 緑 さけ 1.5 こんにゃく 15 緑 あぶら 0.5 黄 <b>すのもの</b> ツナ 5 赤 / す 2.4 わかめ 1 赤 さとう 1.5 黄 きゅうり 22 緑 あぶら 1 黄 ごま 2 黄 しお 0.1 <b>ぶどうゼリー</b> 1こ 黄 セレクト 学文路小、あやの台小、 恋野小、高野口小 596	<b>6</b> <b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>マグロカツ</b> 1こ 赤 揚げ油 黄 <b>たくあんあえ</b> たくあん 7.2 緑 かつおぶし 0.4 赤 キャベツ 35 緑 (しょうゆ 0.14) こまつな 5.5 緑 <b>だいこんとにんじのみそしる</b> わかめ 0.3 赤 にんじん 12 緑 とうふ 25 赤 ほししいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤 みそ 7.6 だいこん 35 緑 だしパック 1.15 628	<b>7</b> <b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>ケチャップにくだんご</b> 2こ 赤 <b>コールスローサラダ</b> キャベツ 30 緑 / さとう 1.5 黄 とうもろこし 10 緑 あぶら 1 黄 こまつな 5 緑 しお 0.1 (す 2.4) こしょう 0.01 <b>クラムチャウダー</b> あさり 10 赤 マッシュルーム 3 緑 ベーコン 5 赤 <b>きゅうりゅう</b> 20 赤 だいず 10 赤 こめこホワイトル 6.7 しろいんげんまめ 3 黄 コツメスープのもと 0.38 たまねぎ 35 緑 しお 0.05 じゃがいも 20 黄 こしょう 0.02 にんじん 13 緑 パセリ 0.02 681	<b>8</b> <b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>いかてんぷら</b> 1こ 赤 揚げ油 黄 <b>おかかあえ</b> ひじき 0.45 赤 こまつな 8 緑 キャベツ 20 緑 かつおぶし 0.9 赤 にんじん 8 緑 (しょうゆ 1.2) <b>かぼちゃのみそしる</b> とうふ 20 赤 えのきたけ 4 緑 あぶらあげ 5 赤 / みそ 7.6 赤 かぼちゃ 35 緑 だしパック 1.15 たまねぎ 25 緑 643
<b>11</b> <b>だいずいり</b> 牛乳 赤 <b>にくそばろごはん</b> ごはん 黄 ぶたひきにく 30 赤 おろししょうが 1 緑 ぎゅうひきにく 10 赤 しょうゆ 5 ひきわりだいず 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 0.5 黄 えだまめ 4.5 緑 <b>うめこんぶあえ</b> だいこん 29 緑 ごま 0.27 黄 きゅうり 7 緑 しおこんぶ 0.22 赤 こまつな 5 緑 (はちみつ 0.22 黄) かつおぶし 0.5 赤 しょうゆ 0.22 はいにく 0.3 緑 <b>ミニポテト</b> 25 黄 605	<b>12</b> <b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>しろみざかなのあまずあんかけ</b> しろみざかな 1きれ 赤 ケチャップ 2.6 でんぶん 1.3 黄 しょうゆ 0.9 揚げ油 黄 さとう 0.04 黄 たまねぎ 10 緑 す 0.04 黄 でんぶん 0.4 黄 <b>ごぼうサラダ</b> ツナ 3.4 赤 えだまめ 7 緑 ごぼう 15 緑 (ごまドレッシング 3.4 黄) にんじん 7 緑 <b>ちゅうかスープ</b> わかめ 0.5 赤 ほししいたけ 0.5 緑 とうふ 20 赤 ちゅうかスープのもと 1.3 もやし 30 緑 ごまあぶら 0.5 黄 じゃがいも 20 黄 しょうゆ 0.3 たまねぎ 10 緑 こしょう 0.02 <b>わかめサラダ</b> わかめ 1 赤 (わふうドレッシング 3.2 黄) きゅうり 23 緑 <b>ししゃも</b> 1び 赤 637	<b>13</b> <b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>かみなりあつあげ</b> あつあげ 67 赤 おろししょうが 0.48 緑 ぶたひきにく 19 赤 しょうゆ 3.8 こんにゃく 19 緑 さとう 1.42 黄 たまねぎ 28 緑 みりん 0.92 にんじん 15 緑 ごまあぶら 0.5 黄 だいこん 9.5 緑 だしパック 0.48 ごぼう 9.5 緑 ちゅうかスープのもと 0.38 えだまめ 4 緑 でんぶん 0.95 黄 ほししいたけ 0.76 緑 <b>わかめサラダ</b> わかめ 1 赤 (わふうドレッシング 3.2 黄) きゅうり 23 緑 <b>ししゃも</b> 1び 赤 637	<b>14</b> <b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>カレーコロッケ</b> 1こ 赤 揚げ油 黄 <b>イタリアンサラダ</b> キャベツ 25 緑 / す 2.3 きゅうり 8 緑 オリーブあぶら 0.45 黄 とうもろこし 5 緑 さとう 0.34 黄 しお 0.16 こしょう 0.01 <b>とうにゅうスープ</b> とりにく 7 赤 あぶら 0.5 黄 あさり 7 赤 コツメスープのもと 1.9 たまねぎ 35 緑 しお 0.05 じゃがいも 20 黄 こしょう 0.02 にんじん 20 緑 パセリ 0.02 とうにゅう 20 赤 592	<b>15</b> <b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>さばのしょうがやき</b> 1きれ 赤 <b>はりはりづけ</b> きりほしだいこん 3 緑 / す 2 みずな 12 緑 しょうゆ 1.9 きゅうり 8 緑 さとう 1.3 黄 <b>ぐだくさんみそしる</b> わかめ 0.3 赤 ごぼう 5 緑 とうふ 20 赤 ほししいたけ 0.5 緑 じゃがいも 25 黄 みそ 7.6 赤 たまねぎ 20 緑 だしパック 1.15 にんじん 13 緑 640
<b>18</b> <b>敬老の日</b> 	<b>19</b> <b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>かんとうに</b> うずらたまご 20 赤 こんにゃく 20 緑 とりにく 18 赤 しょうゆ 5.3 がんもどき 30 赤 さとう 2 黄 じゃがいも 40 黄 さけ 1 だいこん 40 緑 みりん 1 にんじん 20 緑 だしパック 0.5 <b>しじみとやさいのごまずあえ</b> しじみつくだに 6 赤 ごま 2 黄 キャベツ 32 緑 (す 0.5) こまつな 5 緑 <b>えだまめとじゃこのげんきボール</b> 25 赤 654	<b>20</b> <b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>ポテトとおこめのささみカツ</b> 1こ 赤 揚げ油 黄 <b>グリーンサラダ</b> キャベツ 32 緑 (コールスロードレッシング 3.5 黄) ほうれんそう 8 緑 <b>じゃがいものみそしる</b> とうふ 20 赤 にんじん 10 緑 あぶらあげ 5 赤 ほししいたけ 0.5 緑 じゃがいも 30 黄 みそ 7.6 赤 たまねぎ 20 緑 だしパック 1.15 609	<b>21</b> <b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>コーンシューマイ</b> 2こ 赤 <b>はるさめサラダ</b> はるさめ 16 黄 / す 2.58 きゅうり 12 緑 しょうゆ 1.72 にんじん 5 緑 さとう 1.72 黄 ごま 2 黄 ごまあぶら 0.43 黄 <b>わかめスープ</b> わかめ 0.7 赤 ちゅうかスープのもと 1.3 とうふ 25 赤 ごまあぶら 0.5 黄 たまねぎ 25 緑 しょうゆ 0.3 もやし 25 緑 こしょう 0.02 ほししいたけ 0.5 緑 590	<b>22</b> <b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>しいらのマヨネーズやき</b> しいら 1きれ 赤 (たまごなしマヨネーズ 6 黄) しょうゆ 1 <b>うめおかかあえ</b> キャベツ 32 緑 ばいにく 0.3 緑 こまつな 8 緑 (しょうゆ 0.3) かつおぶし 0.6 黄 <b>かわりきんぴら</b> ぶたひきにく 12 赤 にんじん 20 緑 あぶらあげ 5 赤 あぶら 0.5 黄 くきわかめ 0.5 赤 しょうゆ 4.2 たまねぎ 30 緑 さとう 2.3 黄 ごぼう 25 緑 さけ 1 こんにゃく 22 緑 みりん 1 594
<b>25</b> <b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>キャベツいりつくね</b> 1こ 赤 <b>しそひじきあえ</b> はくさい 27 緑 にんじん 7 緑 こまつな 9 緑 しそひじき 4.6 赤 <b>だいずいりみそしる</b> わかめ 0.3 赤 たまねぎ 30 緑 だいず 10 赤 きのこミックス 5 緑 あぶらあげ 5 赤 みそ 7.6 赤 かぼちゃ 35 緑 だしパック 1.15 591	<b>26</b> <b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>ほねくのごめこいそべあげ</b> ほねくあげ 1きれ 赤 あおのりこ 0.04 赤 こめこ 6 黄 揚げ油 黄 <b>ごまみそあえ</b> キャベツ 31.5 緑 すりごま 2 黄 こまつな 10 緑 みそ 3 赤 ひじき 1 赤 さとう 2.18 黄 <b>こうやどうふのもの</b> こうやどうふ 8 赤 さとう 2.64 黄 だいこん 24 緑 しょうゆ 2.44 たまねぎ 23 緑 みりん 1.96 黄 にんじん 22 緑 さけ 1.46 こんにゃく 10 緑 しお 0.1 えだまめ 3 緑 だしパック 0.5 650	<b>27</b> <b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>はっぼうさい</b> ぶたにく 25 赤 ほししいたけ 0.95 緑 いか 20 赤 おろししょうが 1.9 緑 もやし 40 緑 ちゅうかスープのもと 1.18 はくさい 20 緑 ごまあぶら 0.95 黄 たまねぎ 20 緑 さけ 0.95 にんじん 17 緑 しょうゆ 0.38 たけのこ 10 緑 こしょう 0.04 ねぎ 3 緑 でんぶん 2.85 黄 <b>くきわかめのコリコリアえ</b> 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 <b>おさつスティック</b> 40 黄 642	<b>28</b> <b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>しろみざかなフライタルソース</b> 1きれ 赤 揚げ油 黄 たまごなしタルタルソース 1こ 黄 (やさい2もタルタルソースを) かけていただきます <b>ゆでやさい</b> キャベツ 30 緑 こまつな 12 緑 <b>かぼちゃのとうにゅうポターージュ</b> かぼちゃ 40 緑 こめこホワイトル 6.3 たまねぎ 40 緑 しるワイン 1 とうにゅう 20 赤 コツメスープのもと 0.3 しょうゆ 0.02 パセリ 0.02 635	<b>29</b> <b>げんきっ子こんだて</b> <b>ごもくたきこみ</b> 黄 牛乳 赤 <b>ごはん</b> ごもくたきこみごはんのもと <b>うさぎハンバーグ</b> 小1こ 中2こ 赤 やさいケチャップ 1こ <b>ぶたじる</b> ぶたにく 10 赤 ごぼう 10 緑 もやし 25 緑 こんにゃく 10 緑 だいこん 25 緑 ねぎ 3 緑 さつまいも 15 緑 みそ 8.32 赤 にんじん 15 緑 だしパック 1.2 <b>つきみだんご</b> 2こ 黄 666

## 今月のよてい

5日(火) … セレクト給食  
きゅうり、かぼちゃ、だいしょう、こいしょう、こうやくちしょう  
 学文路小、あやの台小、恋野小、高野口小

29日(金) … げんきっ子こんだて  
こんげつ、つきみこんだて  
 今月は「月見献立」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

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

## 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、ほうれんそう、マッシュルームを取り入れる予定です。

 <b>黄</b>	 <b>赤</b>	 <b>緑</b>
<b>食べ物の三つの働き</b> 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)	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)	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。



お盆を過ぎると立秋を迎え、暦のうえではもう秋です。でもまだまだ暑い日が続きますね。暑いからといって、冷たいものばかり食べていると、食事のときなかなか食欲がわきません。しっかり食事をしないと栄養がたよ

り、体調を崩してしまいます。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活のリズムを整え、元気に過ごしましょう。

## 8月31日は「野菜の日」

おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、成人で1日350～400gとることが望ましいとされています。7歳以上の子どもでも、1回の食事で両手で1杯が大体の適切な量とされます＊。野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

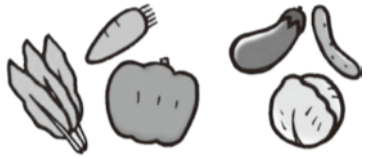
＊山梨県甲州市「塩山式手ばかり」による、生キャベツやレタスでとる場合の量。ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の場合は片手に山盛り1杯が目安です。

朝ごはんから野菜を食べよう！

朝ごはんを食べないと、1日に食べることで野菜の量がぐんと減ってしまいます。



いろいろな野菜を楽しもう！



野菜は旬になると市場によく出回り、価格も手頃になりやすいので、日々の食生活にうまく取り入れましょう。

サラダだけでなくバリエーション豊かに！



生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の方がたくさん食べられます。

健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず！



ごはんや野菜のおかずを添えることで無理なく野菜が食べられます。外食でもできれば単品で野菜のおかずをとりましょう。



夏休みになると、おやつを食べる機会が増えます。とり方をよく考えずにおやつを食べていると生活リズムを崩して体の調子が悪くなったり、太りすぎやこわい病気の原因になってしまうこともあります。

食育学園では、夏休み前に食育部が中心になっておやつについての発表をしました。その様子をお伝えします。



## 「おやつ＝甘いもの」ではありません

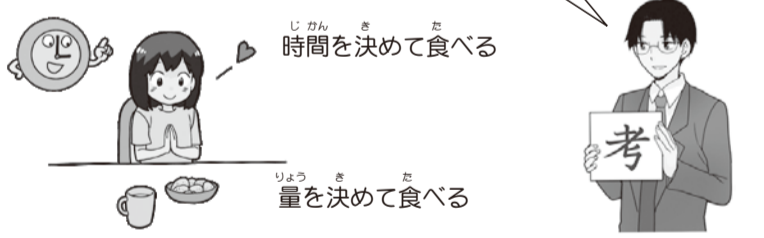
おやつは「お八つ」と書き、昔の時間のよび方から生まれた言葉です。今の時間で午後3時ごろに気分転換にとった軽い食事のことでした。ふつうに生活している限り、おやつは毎日必ず食べなければならぬものではありません。またそれが甘いものである必要もありません。「おやつ＝甘いもの」は、頭の中で一度リセットしてみましょう。



そうなんです。とりわけスポーツをする人は、「おやつ」を食事や補食として考えてみましょう。運動前後に意識してとることで、エネルギーや栄養素を補い、疲れにくくしたり、体をスムーズに回復させることができます。

## よく考えて食べよう！

もう君たちは、頭で考えておやつを食べることができると思う。まず大切な1日3回の食事が食べられなくならないように食べる時間を決めること、そして血やコップにとって最初に量を決めて食べると食べすぎることがない。中身については食育部の生徒に発表してもらおうことにしよう。



## さとうのとりすぎに気をつけよう！

おやつなどに含まれるさとう

さとう（糖分）のとりすぎは太りすぎや糖尿病など生活習慣病の原因になります。甘い飲み物には100%果汁のものでも意外に多く含まれているので、水代わりに飲むのはやめましょう。



アイス（ラクトアイス・200mL）	12本	ミルクチョコレート（1枚 60g）	11本
100%果汁ジュース（コップ1杯）	7本	炭酸飲料（500mL）	17本
		お茶	0本

## あぶらのとりすぎに気をつけよう！

あぶら（脂質）はおもに体のエネルギーになるほか、体の細胞をつくるうえでも欠かせない栄養素です。ただ、とりすぎると体の健康を害します。油で揚げたお菓子、アイスクリームやチョコレートなどにも多いので注意しましょう。

おやつなどに含まれるあぶら	ドーナツ2個	アイス（ラクトアイス・200mL）
	小さじ3杯	小さじ6杯
	ポテトチップス（1袋 85g）	ミルクチョコレート（1枚 60g）
	小さじ8杯	小さじ5杯



＊脂質量を小さじ1杯（約4g）で換算

## 食塩のとりすぎに気をつけよう！

おやつなどに含まれる食塩

ラーメン	10.2g	スナック菓子（1袋 90g）	2.1g	スポーツドリンク（500mL）	0.6g
学校給食	2.5g未満	牛丼	7.8g	チーズバーガー	1.8g

食塩のとりすぎも血管をいため、生活習慣病の原因になる。塩味のスナックはもちろ

ん、外食のラーメンなどにも多い。1食全部で2.5g未満＊の学校給食と比べてほしい。意外なところではスポーツドリンクにも多い。汗で失われた塩分を補給するため。ふだんの生活で飲みすぎると、当然、食塩のとりすぎになる。塩でしょっぱい失敗をしないように気をつけよう。

＊ナトリウム量は食塩量に換算。小数点第2位以下切り捨て。  
＊学校給食の塩分量は生徒（12～14歳）の値。

