

今月のよてい

2日(木)のジビエソーセージ、
29日(水)のみかんは県からいただきます。
22日(水)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」をつかっています。
『げんきっ子こんだて』でも紹介します。
24日(金)和食の日
28日(火)セレクト給食 高野口中



給食センターホームページ

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

水 1		木 2		金 3	
ごはん 黄 牛乳 赤	パン 黄 牛乳 赤	びん が ひ 文化の日		☆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	
おきざわらのもみじやき おきざわら 1きれ 赤 たまごなしマヨネーズ8 黄 にんじんペースト7 緑 こしょう 0.02	フェジョアータ ぶたにく 10 赤 ケチャップ 8 ジビエソーセージ20 赤 あかワイン 1 レッドキドニー20 黄 コンソメスープのもと0.7 じゃがいも 40 黄 あぶら 0.5 黄 たまねぎ 40 緑 こしょう 0.04 にんじん 15 緑 パセリ 0.02 トマト 10 緑 でんぶん 0.5 黄 にんにく 0.5 緑				
しそひじきあえ キャベツ 28.9 緑 しそひじき 3.91 赤 こまつな 7.65 緑	かいそうサラダ かいそうミックス1 赤 あおじドレッシング2.9 だいこん 20 緑				
うのはなのいりに おから 26 赤 しょうゆ 4 とりにく 21.5 赤 さとう 3.5 黄 あぶらあげ 6.5 赤 さとう 2 にんじん 8 緑 ごまあぶら 1 黄 こんにゃく 6.5 緑 さけ 0.6 ねぎ 3 緑 だしパック 0.6 ほししいたけ 0.8 緑	やさしいグラタン 12 赤				
6	7	8	9	10	
ごはん 黄 牛乳 赤	ごはん 黄 牛乳 赤	たきこみ チャーハン 黄 牛乳 赤	パン 黄 牛乳 赤	ごはん 黄 牛乳 赤	
にくじゃが ぶたにく 22 赤 えだまめ 4.4 緑 じゃがいも 55 黄 しょうゆ 5.2 たまねぎ 55 緑 さとう 2.38 黄 にんじん 23.1 緑 さけ 1.28 いとこんにゃく18.7 緑	しろみざかなのしおだれやき しろみざかな1きれ 赤 さけ 1.5 おろしにんにく0.25 緑 ごまあぶら 1.2 黄 しお 0.15 あらびきこしょう0.01	チャーハンのもと12 あげはるまき 12 赤 揚げ油 黄	やさしいいろいろにくだんご 22 赤	いわしのたつたあげ 1まい 赤 揚げ油 黄	
きりぼしだいごんのマヨネーズあえ ちりめんじゃこ 3 赤 たまごなしマヨネーズ3.7 黄 ひじき 0.5 赤 す 0.5 きりぼしだいごん3 緑 さとう 0.5 黄 とうもろこし 16 緑	ごぼうサラダ チキンハム 5 赤 とうもろこし 7.7 緑 ごぼう 16.5 緑 (ごまドレッシング3.6 黄) にんじん 7.7 緑	ちゅうかひたし キャベツ 23.5 緑 オイスターソース0.7 にんじん 8 緑 しょうゆ 0.64 こまつな 7 緑 ごまあぶら 0.4 黄 こしょう 0.01	ツナサラダ ツナ 5 赤 す 1.92 キャベツ 25 緑 さとう 1.2 黄 こまつな 5 緑 あぶら 0.8 黄 にんじん 5 緑 しお 0.08 こしょう 0.01	キャベツのごまドレッシング キャベツ 25 緑 しょうゆ 1.6 こまつな 10 緑 さとう 1.6 黄 とうもろこし 10 緑 す 1.4 ごま 2 黄 あぶら 1.3 黄	
とりレバーのたつたあげ 7 赤 揚げ油 黄	だいちいりみそしる だいち 10 赤 こまつな 6 緑 あぶらあげ 5 赤 えのきだけ 4 緑 さつまいも 30 黄 みそ 7.6 赤 たまねぎ 30 緑 だしパック 1.15	わかめスープ とりにく 10 赤 ほししいたけ 0.5 緑 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 20 緑 こしょう 0.02	ポテトとかぼちゃのとうにゅうポタージュ かぼちゃ 40 緑 コンソメスープのもと0.6 さつまいも 40 黄 しお 0.1 とうにゅう 20 赤 こしょう 0.02 こめホワイトルウ6.3 パセリ 0.02 しろワイン 1	じゃがいものみそしる 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	
13	14	15	16	17	
ごはん 黄 牛乳 赤	ごはん 黄 牛乳 赤	ごはん 黄 牛乳 赤	パン 黄 牛乳 赤	ごはん 黄 牛乳 赤	
てりやきハンバーグ ハンバーグ 12 赤 しょうゆ 1.44 たまねぎ 5 緑 さとう 0.95 黄 おろししょうが0.45 緑 さけ 0.45 でんぶん 0.16 黄	さばのかおりあげ さば 1きれ 赤 しょうゆ 2.4 でんぶん 1.3 黄 さとう 1.92 黄 揚げ油 黄 す 1.05 おろししょうが0.4 緑	かみなりあつあげ 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 0.95 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	コロッケ 12 赤 揚げ油 黄	しいらのカレーソース しいら 1きれ 赤 しょうゆ 1.25 みりん 1 ソース 1.25 カレーこ 0.3 さとう 1.25 黄	
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 とうもろこし 7 緑 さとう 0.4 黄 にんじん 7 緑 す 0.4	おかかあえ キャベツ 24 緑 かつおぶし 0.9 赤 にんじん 8 緑 (しょうゆ 1.2) こまつな 8 緑	じゃことわかめのすのもの ちりめんじゃこ 3 赤 す 2.4 わかめ 1 赤 さとう 1.5 黄 キャベツ 20 緑 あぶら 1 黄 ごま 2 黄 しお 0.1	ぐたくさんスープ とりにく 8 赤 コンソメスープのもと1.9 たまねぎ 23 緑 しろワイン 1 キャベツ 23 緑 あぶら 0.5 黄 じゃがいも 20 黄 しお 0.05 こまつな 7 緑 こしょう 0.02 きのこミックス 3 緑 パセリ 0.02 おろししょうが0.5 緑	サウザンサラダ キャベツ 36 緑 (サウザンドレッシング3.7 黄) こまつな 9 緑	
ちゅうかスープ わかめ 0.5 赤 ちゅうかスープのもと1.3 とうふ 20 赤 ごまあぶら 0.5 黄 もやし 30 緑 しょうゆ 0.3 たまねぎ 20 緑 こしょう 0.02 ほししいたけ 0.5 緑	とうふとだいごんのみそしる わかめ 0.3 赤 じゃがいも 20 黄 あぶらあげ 5 赤 ほししいたけ 0.5 緑 とうふ 20 赤 みそ 7.6 赤 だいこん 35 緑 だしパック 1.15	かき 1ふくら 緑	コーンサラダ もやし 26 緑 (コーンドレッシング3.5 黄) にんじん 10 緑 とうもろこし 5 緑	チャウダー ベーコン 7 赤 ぎゅうにゅう 20 赤 だいち 10 赤 こめホワイトルウ6.7 しいら 5 黄 コンソメスープのもと0.38 たまねぎ 33 緑 しお 0.05 じゃがいも 20 黄 こしょう 0.02 にんじん 15 緑 パセリ 0.02 マッシュルーム 3 緑	
20	21	22	23	24	
あきあじカレー 牛乳 赤	ごはん 黄 牛乳 赤	げんきっ子こんだて	きん ろう かん しゃ ひ 勤労感謝の日	ごはん 黄 牛乳 赤	
ごはん 黄 ケコカレーウ12 ぶたにく 25 赤 ケチャップ 2 たまねぎ 55 緑 あかワイン 1.5 じゃがいも 35 黄 ソース 1 にんじん 22 緑 あぶら 0.5 黄 さつまいも 20 黄 カレーこ 0.05 かき 10 緑 こしょう 0.04 おろしにんにく0.5 緑 おろししょうが0.5 緑	いりどうふつつみやき 12 赤 うめこんぶあえ だいこん 20 緑 ばいにく 0.35 緑 もやし 18.7 緑 しおこんぶ 0.25 赤 こまつな 5 緑 はちみつ 0.25 黄 かつおぶし 0.58 赤 (しょうゆ 0.25) ごま 0.58 黄	ぼねくのごめこいそべあげ ぼねくあげ 1まい 赤 こめこ 6 黄 揚げ油 黄 あおりのこ 0.04 赤	きん ろう かん しゃ ひ 勤労感謝の日	しろみざかなのごまみそだれ しろみざかな 12 赤 ごま 0.6 黄 でんぶん 1.3 黄 みそ 2.5 赤 揚げ油 黄 さとう 2 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 赤 す 0.8 こんにゃく 8 緑 さとう 0.8 黄 ごま 2 黄	ぐたくさんみそしる あつあげ 24 赤 ごぼう 5 緑 じゃがいも 28 黄 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 17 緑 みそ 7.6 赤 にんじん 13 緑 だしパック 1.15	キャベツのごまみそあえ キャベツ 30 緑 す 1.19 ほうれんそう 5 緑 しょうゆ 1.12 ごま 2 黄 さとう 0.84 黄	きん ろう かん しゃ ひ 勤労感謝の日	たくあんあえ 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	
27	28	29	30		
ごはん 黄 牛乳 赤	あきのたきこみごはん 牛乳 赤	ごはん 黄 牛乳 赤	パン 黄 牛乳 赤		
おさかなふりかけ 12 赤 ポークビーンズ だいち 17 赤 ケチャップ 9.4 ぶたにく 20 赤 あかワイン 1.2 じゃがいも 45 黄 あぶら 0.5 黄 たまねぎ 26 緑 さとう 0.2 黄 にんじん 17 緑 しお 0.1 かき 5 緑 こしょう 0.01 トマトピューレー4.6 パセリ 0.02	あじのピリからやき 1きれ 赤 セレクト 高野口中 ごまマヨネーズあえ ちりめんじゃこ 4 赤 たまごなしマヨネーズ3.9 黄 だいこん 25 緑 す 0.5 にんじん 10 緑 しょうゆ 0.5 ごま 2 黄	かんとうに うすらたまご 20 赤 しょうゆ 5.3 とりにく 18 赤 さとう 2 黄 がんもどき 30 赤 みりん 1 じゃがいも 40 黄 さけ 1 だいこん 40 緑 だしパック 0.5 にんじん 20 緑 こんにゃく 20 緑	チキンカツ 12 赤 揚げ油 黄		
わかめのすのもの わかめ 1 赤 す 2.4 キャベツ 20 緑 さとう 1.5 黄 あぶら 1 黄 しお 0.1	とうふとたまねぎのみそしる とうふ 25 赤 こまつな 5 緑 あぶらあげ 6 赤 ほししいたけ 0.4 緑 たまねぎ 30 緑 みそ 7.6 赤 じゃがいも 27 黄 だしパック 1.15	ツナとかいそうのあえもの ツナ 5 赤 とうもろこし 4 緑 かいそうミックス1 赤 (わふうドレッシング3.3 黄) もやし 16 緑	さんしょくサラダ キャベツ 27.5 緑 す 1.8 とうもろこし 7 緑 さとう 1.62 黄 こまつな 6 緑 しょうゆ 0.72 ごま 2 黄 ごまあぶら 0.54 黄		
やきぐりコロッケ 12 赤 揚げ油 黄	みかん 12 緑	みかん 12 緑	ブラウンシチュー ぶたにく 10 赤 こめこハヤシルウ6.4 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 きんときまめ 6 黄 コンソメスープのもと0.5 マッシュルーム 3 緑 しお 0.05 おろしにんにく0.27 緑 こしょう 0.04		



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。



こ は いろ あき ふか あさばん ひ こ にち き おん へんか おお
 木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなって
 きます。衣服の脱ぎ着をこまめにし、体温の調整をしましょう。そして食事の前後や外から帰ったときは、
 せつ りゅうすい てあら わす おこな あさひるゆう しょくじ まいにち た けんこう
 石けんと流水での手洗いを忘れずに行いましょう。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、健康を
 まも ひつよう たいりよく めんえきりよく
 守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

よくかんで食べましょう

むかし こそだ たいせつ
 昔は、「よくかむこと」は子育てやしつけのうえでも、とても大切なこと
 とされてきました。しかし、最近では口当たりのよい軟らかい食べ物が増え、
 「よくかまない子」また「よくかめない子」が増えてきているようです。

なぜ、よくかむことは大切なの？

太りすぎの予防



のう まんぶくちゅうすう しげき
 脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい
 りょう 量でおなかがいっぱいになります。
 た 食べすぎを防ぐことができます。

ストレス解消



よくかむことで脳のストレス反応
 が抑えられて、リラックス効果が
 得られます。

消化の第一歩



た もの こま えき ま あ
 食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合
 わせることで消化をよくし、胃腸
 への負担を減らします。

口内の健康を保つ



だ液がたくさん出て、食後の酸性
 に傾いた口内を中性に戻します。
 むし歯をふせぎ、歯も丈夫にしま
 す（再石灰化）。

脳の活動を活発に



脳への血流がよくなり、集中力や
 記憶力がアップすることが知られ
 ています。

病気の予防



口内に侵入した細菌の活動を抑え
 ます。またよい口内環境は免疫力
 もアップさせます。

魚に親しもう！

日本の食生活のスタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が
 減って、いわゆる「魚離れ」が進んでいます。給食でも「皮が
 ついているから」「骨があるから」「見目がいや」といった理
 由で、魚というと、とかくいやがる子どもをよく見かけます。
 魚の本当のおいしさや、健康によいすぐれた食品であることが
 しっかり理解されていないのかもしれない。秋はさばや戻り
 がつお、さけなど、食べやすく、あぶらものったおいしい旬の
 魚がたくさん出回ります。「魚」とひとくくりせず、それぞ
 れの名前も知って、ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚を
 もっと好きになってもらえたらとてもうれしいです。

魚の栄養でパワーアップしよう！

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)

背の青い魚に多く含まれています。
 体により働きをするあぶらです。

たんぱく質

私たちの体の血や肉をつく
 ります。魚は一般的に低力
 ロリーで高たんぱく質の食
 品です。

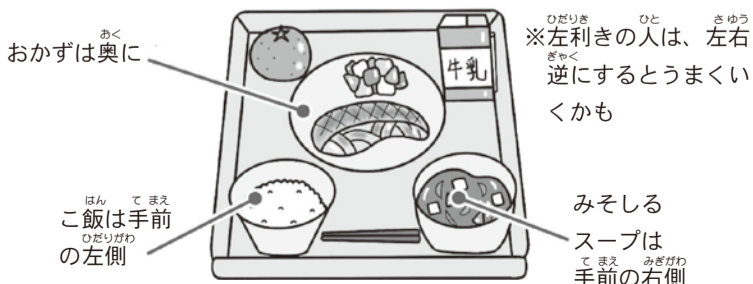
ビタミン

魚介類には成長に欠かせ
 ないビタミンB群やビタ
 ミンDを多く含むものが
 あります。

かっこいい食べ方をしよう

～ 食べることに集中できる機会を利用して～

①食器の配せんを確認



②背中を伸ばして



③お茶わんは手に持って

