

# 予定献立表

月 8	火 9	水 10	木 11	金 12
<p>せいじん ひ <b>成人の日</b></p>  <p>ごはん 黄 牛乳 赤 うみのめぐみふりかけ 12 赤 おはなのとうふハンバーグ 12 赤 こうはくなます だいこん 32.5 緑 / す 2 ぎんときじんじん 7.8 緑 さとう 1.8 黄 ごま 2 黄 しお 0.2 ぞうに もち 28 黄 ぎんときじんじん 6 緑 とうふ 17 赤 ほうれんそう 5 緑 あぶらあげ 5 赤 しろみそ 8 赤 さといも 20 黄 みそ 3 赤 だいこん 15 緑 だしパック 1.15 641</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのトマトソース でんぶんつきとりも 50 赤 トマトピューレ 6.97 揚げ油 黄 ウスターソース 2.11 さとう 1.06 黄 コンソメスープのもと 0.1 こながらし 0.01 ビーンズサラダ ささみフレーク 5 赤 ぎんときまめ 7 黄 キャベツ 30 緑 (コルソードレッシング) 3.9 黄 ブロッコリー 8 緑 しょうがスープ とうふ 15 赤 おろししょうが 0.8 緑 たまねぎ 25 緑 コンソメスープのもと 1.9 もやし 25 緑 しろワイン 1.5 にんじん 15 緑 あぶら 1 黄 だいこん 10 緑 しお 0.05 しょうが 1 緑 こしょう 0.02 パセリ 0.02 615</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤 たらのカレーソース たら 1きれ 赤 さとう 1.25 黄 (しょうゆ 1.25 みりん 1 トンカツソース 1.25) カレーこ 0.3 ポテトサラダ じゃがいも 36 黄 たまごなしマヨネーズ 6.3 黄 とうもろこし 7 緑 さとう 0.42 黄 えだまめ 7 緑 す 0.42 クラムチャウダー あさり 10 赤 マッシュルーム 3 緑 ベーコン 5 赤 <b>ぎゅうにゅう</b> 20 赤 だいず 10 赤 こめこホワイトルウ 6.7 しろいんげんまめ 8 黄 コンソメスープのもと 0.38 たまねぎ 30 緑 しお 0.05 キャベツ 15 緑 こしょう 0.02 にんじん 15 緑 パセリ 0.02 625</p>	<p>げんりょうごはん 黄 牛乳 赤 ほねくのこめこいそべあげ ほねくあげ 1まい 赤 あおさこ 0.04 赤 こめこ 6 黄 揚げ油 黄 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 かやくうどん うどん 60 黄 こまつな 7 緑 とりにく 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 25 緑 しお 0.2 はくさい 15 緑 だしパック 1.4 674</p>	
15	16	17	18	19
<p>だいちいり 牛乳 赤 にくそぼそごはん 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 0.45 黄 えだまめ 4.5 緑 キャベツのあますあえ キャベツ 35 緑 / す 1.62 こまつな 10 緑 さとう 1.52 黄 ごま 2 黄 しょうゆ 0.9 みそポテト じゃがいも 40 黄 / みそ 2 赤 でんぶん 1 黄 さとう 2.5 黄 揚げ油 黄 しょうゆ 0.22 656</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤 おきざわらのゆずみそやき おきざわら 1きれ 赤 (みりん) 0.9 (みそ) 3.6 黄 さとう 1.98 黄 はるさめサラダ ささみフレーク 5 赤 / す 2.58 はるさめ 6 黄 しょうゆ 1.72 ぎゅうり 12 緑 さとう 1.72 黄 とうもろこし 5 緑 ごまあぶら 0.43 黄 ごま 2 黄 のっぺいじ とうふ 20 赤 ねぎ 3 緑 あぶらあげ 7 赤 ほししいたけ 0.5 緑 こんにゃく 10 緑 しょうゆ 2.39 さといも 20 黄 みりん 0.48 だいこん 10 緑 しお 0.17 ごぼう 10 緑 だしパック 1.15 にんじん 10 緑 でんぶん 1.9 659</p>	<p>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 じゃこわかめのすのもの わりめんじゃこ 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 しお 0.1 ふんわりやさいどうふ 12 赤 600</p>	<p>パン 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 さとう 0.25 黄 (ケチャップ 5) (とんかつソース 0.19 あかワイン 0.31) しょうゆ 0.1 コーンサラダ キャベツ 33 緑 えだまめ 5 緑 とうもろこし 7 緑 (コールドレッシング) 3.7 黄 ぐだくさんスープ とりにく 5 赤 コンソメスープのもと 1.9 たまねぎ 30 緑 しろワイン 1 じゃがいも 30 黄 あぶら 0.5 黄 にんじん 10 緑 しお 0.05 こまつな 7 緑 こしょう 0.02 マッシュルーム 3 緑 パセリ 0.02 おろししょうが 0.5 緑 602</p>	<p>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 さとう 2 黄 でんぶん 1.3 黄 しょうゆ 2 揚げ油 黄 レモンかじゅう 1.3 緑 しそひじきあえ はくさい 26 緑 にんじん 7 緑 こまつな 9 緑 しそひじき 4.2 赤 じゃがいものみそしる とうふ 20 赤 ごぼう 5 緑 あぶらあげ 6 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 25 緑 だしパック 1.15 657</p>
22	23	24	25	26
<p>ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがぶたキムチ ぶたにく 22 赤 はくさいキムチ 18 緑 じゃがいも 55 黄 しょうゆ 4.4 たまねぎ 55 緑 さとう 2.34 黄 にんじん 22 緑 みりん 1.4 いとこんにゃく 20 緑 さけ 1 だいこんのごまマヨネーズあえ だいこん 20 緑 たまごなしマヨネーズ 3.8 黄 きゅうり 10 緑 / す 0.5 とうもろこし 8 緑 (しょうゆ) 0.5 ごま 2 黄 とりレバー たつたあげ 6.25 赤 揚げ油 黄 659</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤 かみなりあつあげ あつあげ 60 赤 ほししいたけ 0.68 緑 ぶたひきにく 17 赤 おろししょうが 0.43 緑 たまねぎ 25.2 緑 しょうゆ 3.42 こんにゃく 17 緑 さとう 1.28 黄 にんじん 14 緑 みりん 0.86 だいこん 8.55 緑 ごまあぶら 0.45 黄 ごぼう 8.55 緑 だしパック 0.43 えだまめ 3.6 緑 ちゅうかす-プのもと 0.34 でんぶん 0.86 黄 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 ミニポテト 25 黄 630</p>	<p>しらすとたまごの にしよくだんぶり ごはん 黄 いりたまご 40 赤 しらす 28 赤 ぐだくさんみそしる あぶらあげ 6 赤 ごぼう 7 緑 さつまいも 30 黄 こまつな 6 緑 たまねぎ 15 緑 ほししいたけ 0.5 緑 キャベツ 15 緑 みそ 7.6 赤 にんじん 10 緑 だしパック 1.15 いりくろまめ 12 赤 全国学校給食週間が はじまります! 659</p>	<p>かきパン 黄 牛乳 赤 しろみざかなフライII-マスタートレード しろみざかなフライII 12 赤 はちみつ 2 黄 揚げ油 黄 しょうゆ 0.9 (たまごなしマヨネーズ) 25 黄 つぶマスタード 0.75 さとう 0.72 黄 サウザンサラダ キャベツ 32 緑 (サウザンドレッシング) 3.5 黄 ブロッコリー 10 緑 とうにゅうスープ とりにく 7 赤 とうにゅう 20 赤 あさり 7 赤 コンソメスープのもと 1.9 たまねぎ 30 緑 あぶら 0.5 黄 じゃがいも 20 黄 しお 0.05 にんじん 20 緑 こしょう 0.02 こまつな 5 緑 パセリ 0.02 634</p>	<p>ひねどりとかきの 牛乳 赤 カレーライス くろまいごはん 黄 ひねどり 25 赤 こめこカレールウ 12 たまねぎ 60 緑 ケチャップ 2 じゃがいも 55 黄 あかワイン 1.5 にんじん 22 緑 あぶら 1 黄 かき 10 緑 ウスターソース 1 マッシュルーム 5 緑 カレーこ 0.05 おろしにんにく 0.5 緑 こしょう 0.04 おろししょうが 0.5 緑 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 625</p>
29	30	31	<p>はしもとし 橋本市でとれる 今月のやさいなど</p> <p>だいちん、はくさい、 キャベツ、ぎんときにんじん、 にんじん、ブロッコリー、 ほうれんそう、 マッシュルーム を取り入れる 予定です。</p> 	
<p>ごはん 黄 牛乳 赤 クリームシチュー ミートボール 24 赤 <b>ぎゅうにゅう</b> 20 赤 たまねぎ 57 緑 こめこホワイトルウ 7 じゃがいも 45 黄 しろワイン 1 にんじん 24 緑 あぶら 0.5 黄 しろいんげんまめ 7.6 黄 コンソメスープのもと 0.5 しめじ 4.75 緑 こしょう 0.02 パセリ 0.02 じゃこだいこんサラダ ちりめんじゃこ 3 赤 (あおじとレッシング) 3 だいこん 25 緑 きゅうり 7 緑 ひとくちやさいも 12 黄 612</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤 くじらのたつたあげ くじらにく 50 赤 おろししょうが 1 緑 しょうゆ 4.4 でんぶん 6 黄 さけ 1.5 揚げ油 黄 みりん 1.5 こうやどうふのもの 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 さけ 1.96 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 0.49 ミニフィッシュ 12 黄 630</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤 コーンしゅうまい 22 赤 うめこんぶあえ キャベツ 22 緑 ばいにく 0.3 緑 だいこん 10 緑 しおこんぶ 0.22 赤 こまつな 8 緑 はちみつ 0.22 黄 かつおぶし 0.5 赤 (しょうゆ) 0.22 ごま 0.5 黄 だいちいりみそしる わかめ 0.3 赤 じゃがいも 30 黄 だいず 10 赤 きのごミックス 4 緑 あぶらあげ 5 赤 みそ 7.6 赤 たまねぎ 35 緑 だしパック 1.15 601</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。  
☆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/gakkokyusyoku/index.html

ぎゅうりょう しょうかい  
**給食のレシピ紹介**

《材料》(4人分)  
白身魚 4切  
かたくり粉 適量  
揚げ油  
さとう 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1/2  
レモン果汁 小さじ1  
水 小さじ2

しろみざかな  
**～白身魚のレモンソース～**

《作り方》  
① 魚にかたくり粉をまぶす。  
② 170℃程度の油で揚げる。  
③ 調味料と水を混ぜて一煮立ちさせ、レモンソースを作る。  
④ 揚げた魚にレモンソースをかける。

こんげつ  
**今月のおてい**

9日(火)・・・げんきつ子こんだて  
「お正月のこんだて」です。  
24～30日は学校給食週間です。  
24日のしらす、30日のくじらは  
和歌山県からいただきます。

**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。

がっ こうきゅうしょく げん ふう けい  
**学校給食の原風景**

しょう わ きゅう しょく  
**昭和の給食**



ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん がっこうきゅうしょく い ぎ やくわり りかい かんしん たか がっこうきゅうしょく  
 全国学校給食週間とは、学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、学校給食のより  
 いっそう じゅうじつ はってん はか もくてき おこな ぜんこくかくち がっこうきゅうしょく かん  
 一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。全国各地で学校給食に関するさまざま  
 ぎょうじ きかく ぶかし しょうわ きゅうしょく しょうかい  
 な行事が企画されています。ここでは昔なつかしい昭和の給食メニューを紹介します。

しょう わ ねん だい  
**昭和 30 年代**



しゅしょく だっしふんにゅう ゆ  
 パンが主食で、脱脂粉乳をお湯に  
 と つく 溶いて作るミルクとおかず一品とい  
 う献立が多かったようです。くじら  
 こんだて おお 肉もよく登場しました。先割れスプ  
 ーんで食べました。

しょう わ ねん だい  
**昭和 40 年代**



あ ようふう  
 パンに合わせた洋風メニューが  
 で の もの ぎゅうにゅう か  
 よく出ました。飲み物も牛乳に変  
 わり、学校給食用の個包装チーズ  
 がっこうきゅうしょくよう こほうそ  
 も作られ、乳製品が家庭に普及す  
 るきっかけにもなりました。

しょう わ ねん だい  
**昭和 50 年代**



べいはんきゅうしょく はじ  
 米飯給食が始まりました。カレー  
 ライスが食べられるようになり、肉  
 じゃがなどの和食も出るようになっ  
 て、内容がとても豊かになりました。  
 はしも使われるようになりしました。

ぜん こく がっ こう きゅう しょく しゅう かん  
**全国学校給食週間です！**

がっ ち しょうかん ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん がっこうきゅうしょく めいじ ねん  
 1月24～30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。学校給食は、明治22(1889)年に  
 やまがたけんつるおかし はじ じっし いらい かくち ひろ せんそう ちゅうだん せん ぞ  
 山形県鶴岡市で初めて実施されて以来、各地に広がりましたが、戦争のため中断されました。戦後、  
 しょうくりょうなん こ えいようじょうたい あつか はいけい きゅうしょくじっし ひつようせい してき せかい きゅうしょくよう  
 食糧難による子どもの栄養状態の悪化を背景に、給食実施の必要性が指摘され、世界からも給食用  
 ぶっし きぞう しょうわ ねん がっこうきゅうしょく さいかい せかい  
 物資の寄贈がありました。そして昭和22(1947)年、ついに学校給食は再開されたのです。世界が  
 ぜんい かんしゃ きも しめ がっこうきゅうしょく せんごふだた いぎ かんが はってん き  
 らの善意に感謝の気持ちをあらためて示すとともに、学校給食が戦後再びスタートできたことの意義を考え、その発展を期し、  
 にほん がっこうきゅうしょく いちばん とくちよう きょういっ いかん きゅうしょく おこな こ  
 また日本の学校給食の一番の特徴といえる教育の一環として給食が行われていることを、子どもたちだけでなく学校関係者全員  
 があらためて再確認する意味でも、この「全国学校給食週間」の取り組みを大切にしたいと思います。  
 こ しょうせいかつ と ま かんぎょう へんか しょうえん ひまんけいこう ぎやく じゃくねんじよせい けねん こんにち  
 子どもたちの食生活を取り巻く環境が変化し、食塩のとりすぎ、肥満傾向や逆に若年女性のやせなどが懸念されている今日、  
 がっこうきゅうしょく こ しょう かん ただ ちしき のぞ しょうしゅうかん み つ じゅうよう やくわり は  
 学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるためにとても重要な役割を果たしています。



しゅう ちゅう りょく しょう じ  
**集中力を高める食事とは？**

べんきょう こうりつ すす はやね はやお あさ た  
 勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから  
 と 取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、  
 あさ のう ほきゅう き しゅうちゅうりょく たか  
 朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつな  
 ぎます。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー  
 いんりょう す しゅしょく く あ た こころ  
 飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

はん つぶ た  
 ご飯は粒のまま食べる  
 ので、ゆっくり消化・  
 しょうか  
 吸収され、腹持ちがよ  
 きゅうしゅう はらも  
 く、安定して脳へエネ  
 あんてい のう  
 ルギーを供給します。  
 きょうきゅう



きゅうしょく く あ さんこう た  
 給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。