

今月のよてい

2日…げんきっ子こんだて

「節分の行事食」です。



今月から各学校から届いたアンコール献立が登場

します。3月もアンコール献立が登場します。

お楽しみに！(各校のアンコール献立ランキングは

裏面の給食だよりに掲載しています。)

★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/gakkokyusyoku/index.html>

| 月 5 | 火 6 | 水 7 | 木 1 | 金 2 |
|--|---|---|---|---|
| カレーライス 牛乳 赤 ごはん 黄 ぶたにきにく 25 赤 たまねぎ 60 緑 ジャがいも 55 黄 にんじん 25 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 じゃことわかめのサラダ ちりめんじゃこ 2.5 赤 わかめ 1 赤 ちゅうがドレッシング 3.4 黄 ミルク 12 黄 | ごはん 黄 牛乳 赤 さわらのトマトみそだれ さわら 1きれ 赤 トマト 5 緑 あかみそ 2.5 赤 さとう 2.25 黄 ポテトサラダ ジャがいも 35 黄 とうもろこし 7 緑 きゅうり 7 緑 たまごなしマヨネーズ 6 黄 さとう 0.4 黄 す 0.4 のっぺいじり とうふ 20 赤 あぶらあげ 7 赤 こんにゃく 10 緑 さといも 20 黄 だいこん 10 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 3 緑 ほししいたけ 0.5 緑 しょうゆ 2.39 みりん 0.48 しお 0.17 だしパック 1.15 でんぶん 1.9 黄 | げんりょうごはん 黄 牛乳 赤 かやくうどん うどん 60 黄 とりにく 10 赤 かまぼこ 10 赤 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 25 緑 だいこん 15 緑 こまつな 8 緑 ほししいたけ 1 緑 しょうゆ 3.5 みりん 1.5 しお 0.2 だしパック 1.4 こめこかきあげ 12 黄 揚げ油 黄 てづくりふりかけ ちりめんじゃこ 7 赤 ごま 0.9 黄 しょうゆ 0.9 さとう 0.9 黄 みりん 0.9 | パン 黄 牛乳 赤 ハンバーグてりやきソース ハンバーグ 12 赤 たまねぎ 5 緑 おろししょうが 0.45 緑 しょうゆ 1.44 さとう 0.95 黄 さけ 0.45 でんぶん 0.1 黄 だいこんサラダ だいこん 35.11 緑 きゅうり 11.7 緑 コレドレッシング 3.7 黄 クラムチャウダー あさり 10 赤 ベーコン 5 赤 だいず 10 赤 しろいんげんまめ 3 黄 たまねぎ 35 緑 ジャがいも 20 黄 にんじん 13 緑 マッシュルーム 3 緑 こめこ粉 6.7 コツナスープのもと 0.38 しお 0.05 こしょう 0.02 パセリ 0.02 | ごはん 黄 牛乳 赤 メルルーサのピリッとジャン メルルーサ 1きれ 赤 でんぶん 1.3 黄 揚げ油 黄 ねぎ 1.5 緑 おろししょうが 0.4 緑 キャベツのあまずあえ キャベツ 35 緑 こまつな 10 緑 ごま 2 黄 す 1.7 さとう 1.6 黄 しょうゆ 1 ジャがいものみそしる とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 ジャがいも 30 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 みそ 7.6 赤 だしパック 1.15 |
| 12 振りかえきゅうじつ 振替休日 | わかめごはん 黄 牛乳 赤 わかめごはんのもと 1.22 ミートボールポトフ ミートボール 30 赤 ジャがいも 40 黄 たまねぎ 40 緑 だいこん 20 緑 にんじん 20 緑 キャベツ 17 緑 しろワイン 1.5 コツナスープのもと 1.5 あぶら 0.9 黄 しょうゆ 0.14 しお 0.08 こしょう 0.03 パセリ 0.02 かいそうサラダ かいそうミックス 1 赤 とうもろこし 20 緑 あじだレッシング 2.9 ハートのコロッケ 12 赤 揚げ油 黄 | ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたにくとあつあげのみそに ぶたにく 25 赤 あつあげ 50 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 ごぼう 10 緑 えだまめ 4 緑 ほししいたけ 0.5 緑 みそ 4.1 赤 さとう 2.3 黄 しょうゆ 0.4 あぶら 0.4 黄 ゆずかあえ だいこん 16.5 緑 キャベツ 11 緑 こまつな 6.38 緑 ゆずかじゅう 0.54 緑 さとう 1.16 黄 す 0.62 しょうゆ 0.39 | パン 黄 牛乳 赤 メバルのアクアパッツァふう 1きれ 赤 コーンサラダ キャベツ 27.3 緑 とうもろこし 10.5 緑 こまつな 5.25 緑 コンドレッシング 3.78 黄 ブラウンシチュー ぶたにく 10 赤 たまねぎ 33 緑 ジャがいも 33 黄 にんじん 15 緑 きんときまめ 8 黄 マッシュルーム 3 緑 おろしにんにく 0.27 緑 こめこハヤシルウ 6.4 ケチャップ 4.14 あかワイン 1.8 あぶら 0.5 黄 コツナスープのもと 0.5 しお 0.05 こしょう 0.04 | ごはん 黄 牛乳 赤 かつおカツ 12 赤 揚げ油 黄 じゃことキャベツのごまずあえ ちりめんじゃこ 2.5 赤 キャベツ 36 緑 ほうれんそう 6 緑 ごま 2 黄 す 1.51 しょうゆ 1.42 さとう 1.07 黄 |
| 19 ごはん 黄 牛乳 赤 ほねくのごめこカレーあげ ほねくあげ 1まい 赤 こめこ 5.2 黄 カレーこ 0.52 揚げ油 黄 うめおかかあえ キャベツ 36 緑 こまつな 8 緑 かつおぶし 0.66 赤 ばいにく 0.33 緑 しょうゆ 0.33 | 20 ごはん 黄 牛乳 赤 にくとやさしいのために ぶたにく 40 赤 やぎどうふ 25 赤 たまねぎ 30 緑 はくさい 45 緑 にんじん 15 緑 いとこんにゃく 15 緑 しろねぎ 10 緑 きのごミックス 10 緑 ほししいたけ 1 緑 しょうゆ 6.2 さとう 2.9 黄 さけ 1 わかめサラダ わかめ 1 赤 だいこん 20 緑 わふうドレッシング 3.2 黄 おこめのムース 12 黄 | 21 ごはん 黄 牛乳 赤 タラのオニオンガーリックソース タラ 1きれ 赤 たまねぎ 5 緑 おろししょうが 0.5 緑 おろしにんにく 0.35 緑 しょうゆ 2.1 さけ 0.88 みりん 0.88 さとう 0.88 黄 あぶら 0.7 黄 ごぼうサラダ ささみフレーク 5 赤 ごぼう 16.5 緑 えだまめ 7.7 緑 とうもろこし 7.7 緑 コレドレッシング 3.8 黄 かんてんいりはるさめスープ ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 はるさめ 5 黄 かんてん 0.4 赤 じゃがいも 25 緑 にんじん 13 緑 もやし 12 緑 ねぎ 3 緑 ほししいたけ 0.5 緑 ちゅうがスープのもと 1.43 ごまあぶら 0.5 黄 しょうゆ 0.35 こしょう 0.02 | 22 清水小バイキング パン 黄 牛乳 赤 チキンカツ 12 赤 揚げ油 黄 グリーンサラダ キャベツ 30 緑 ブロッコリー 10 緑 コレドレッシング 3.5 黄 とうにゅうスープ ベーコン 5 赤 あさり 5 赤 たまねぎ 35 緑 ジャがいも 20 黄 にんじん 20 緑 とうにゅう 20 赤 コツナスープのもと 1.9 あぶら 0.5 黄 しお 0.05 こしょう 0.02 パセリ 0.02 | 23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 |
| 26 ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたキムチいため ぶたにく 41 赤 たまねぎ 41 緑 キャベツ 28 緑 ニら 10 緑 はくさいキムチ 18 緑 ごま 2 黄 しょうゆ 3 さとう 2 黄 す 2 さけ 0.5 あぶら 0.5 黄 こしょう 0.01 ちゅうかサラダ もやし 25 緑 にんじん 10 緑 こまつな 5 緑 しょうゆ 1.28 さとう 0.6 黄 す 0.6 ごまあぶら 0.3 黄 みそポテト ジャがいも 40 黄 でんぶん 1 黄 揚げ油 黄 さとう 2.45 黄 みそ 2 赤 しょうゆ 0.22 | 27 ごはん 黄 牛乳 赤 あじピリからやき 1きれ 赤 ごまマヨネーズあえ ささみフレーク 4 赤 だいこん 25 緑 にんじん 10 緑 ごま 2 黄 たまごなしマヨネーズ 3.9 黄 す 0.5 しょうゆ 0.5 あつあげいりみそしる わかめ 0.3 赤 あつあげ 17 赤 たまねぎ 25 緑 もやし 20 緑 さつまいも 15 黄 こまつな 5 緑 えのきたけ 3 緑 みそ 7.6 赤 だしパック 1.15 | 28 ごはん 黄 牛乳 赤 にくじゃが ぶたにく 20 赤 ジャがいも 50 黄 たまねぎ 50 緑 にんじん 21 緑 いとこんにゃく 17 緑 えだまめ 4 緑 しょうゆ 4.73 さとう 2.16 黄 さけ 1.16 じゃことわかめのすのもの ちりめんじゃこ 3 赤 わかめ 1 赤 キャベツ 20 緑 す 2.59 さとう 1.62 黄 あぶら 1.08 黄 しお 0.11 なっとう 12 赤 | 29 パン 黄 牛乳 赤 しいらのマヨネーズやき しいら 1きれ 赤 揚げ油 黄 たまごなしマヨネーズ 6 黄 しょうゆ 1 サウザンサラダ ツナ 5 赤 キャベツ 30 緑 ブロッコリー 8 緑 とうもろこし 6 緑 サウザンドレッシング 4 黄 ぐだくさんスープ ソーセージ 13 赤 しろいんげんまめ 10 黄 ジャがいも 35 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 こまつな 5 緑 きのごミックス 5 緑 おろししょうが 0.5 緑 コツナスープのもと 1.8 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 | はしもとし 橋本市でとれる 今月のやさいなど はくさい、キャベツ、 だいこん、にんじん、 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。 |



こんだて かくこう けっか がつ こんだて と い さが
 アンコール献立の各校の結果です。アンコールメニューのいくつかは2、3月の献立に取り入れられました。探してみてくださいね。

| | しやましやうがっこう 城山小学校 | みつししやうがっこう 三石小学校 | さかいしやうがっこう 境原小学校 | こいのしやうがっこう 恋野小学校 | すだしやうがっこう 隅田小学校 | はししやうがっこう 橋本小学校 | あやのしやうがっこう あやの台小学校 | はししやうがっこう 柱本小学校 | きしやうがっこう 紀見小学校 | こうやちしやうがっこう 高野口小学校 |
|------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|----------------------|-----------------------|
| 主食 | 1 わかめご飯 | わかめご飯 | わかめご飯 | わかめご飯 | メロンパン | 豚キムチ丼 | わかめご飯 | わかめご飯 | わかめご飯 | メロンパン |
| | 2 カレーライス | カレーライス | カレーライス | カレーライス | うどん | わかめご飯 | カレーライス | カレーライス | メロンパン | わかめご飯 |
| | 3 メロンパン | うどん | そばろご飯 | うどん | ビビンバ | カレーライス | メロンパン | ひやしうどん | うどん | ご飯 |
| おかず | 1 鶏肉のバリバリ焼き | 鶏肉のバリバリ焼き | 鶏肉のバリバリ焼き | 鶏肉のバリバリ焼き | 豚キムチ | 鶏肉のから揚げ | 鶏肉のバリバリ焼き | 鶏肉のバリバリ焼き | 鶏肉のバリバリ焼き | 豚キムチ炒め |
| | 2 豚キムチ | たこやき | ハンバーグ | 肉じゃが | 鶏肉のから揚げ | にんじんしりしり | 豚キムチ | 豚キムチ | からあげ | 鶏肉のバリバリ焼き |
| | 3 白身魚のマヨネーズ焼き | ハンバーグ | 肉じゃが | ポテトサラダ | たこやき | わかめスープ | ハンバーグ | ハンバーグ | 豚キムチ | 肉じゃが |
| デザート | 1 お米のムース | りんごシャーベット | チョコプリン | りんごシャーベット | チョコプリン | りんごシャーベット | お米のムース | モチクリームアイス | お米のムース | お米のムース |
| | 2 りんごシャーベット | ミルク | フルーツポンチ | お米のムース | お米のムース | クレープ | りんごシャーベット | ぶどうゼリー | (餅) パナアアイス | チョコプリン |
| | 3 もちクリームアイス | フルーツポンチ(白玉) | ラ・フランスゼリー | ぶどうゼリー | スイートポテト | お米のムース | フルーツポンチ | アセロラゼリー | たいく 大学いも | きなこ団子 |
| | おうごしやうがっこう 応其小学校 | せいしやうがっこう 西部小学校 | かむろしやうがっこう 学文路小学校 | しみずしやうがっこう 清水小学校 | こうやちしやうがっこう 高野口中学校 | きみりしやうがっこう 紀見東中学校 | すだしやうがっこう 隅田中学校 | きみきたしやうがっこう 紀見北中学校 | はししやうがっこう 橋本中央中学校 | |
| 主食 | 1 わかめご飯 | カレーライス | メロンパン | カレーライス | メロンパン | わかめご飯 | わかめご飯 | わかめご飯 | わかめご飯 | |
| | 2 カレーライス | 豚キムチ丼 | わかめご飯 | わかめご飯 | わかめご飯 | メロンパン | メロンパン | カレーライス | メロンパン | |
| | 3 メロンパン | 鶏そばろ丼 | カツカレー | | カレーライス | カレーライス | カレーライス | うどん | カレーライス | |
| おかず | 1 鶏肉のから揚げ | ハンバーグ | 豚キムチ | ハンバーグ | 鶏肉のバリバリ焼き | 鶏肉のバリバリ焼き | 豚キムチ | 鶏肉のバリバリ焼き | 鶏肉のバリバリ焼き | |
| | 2 鶏肉のバリバリ焼き | 豚キムチ炒め | 鶏肉のバリバリ焼き | 豚キムチ | 豚キムチ | からあげ | 鶏肉のバリバリ焼き | くじら竜田揚げ 白身魚アクアパッツァ風 | 豚キムチ | |
| | 3 チキンカツ | ポテトサラダ | ハンバーグ | | からあげ | ハンバーグ | からあげ | からあげ | 白身魚のレモンソース | |
| デザート | 1 お米のムース | フルーツポンチ | ミルク | お米のムース | お米のムース | お米のムース | お米のムース | お米のムース | お米のムース | |
| | 2 りんごゼリー | りんごシャーベット | お米のムース | フルーツポンチ | フルーツポンチ | フルーツポンチ(白玉) | りんごシャーベット | りんごシャーベット | りんごシャーベット | |
| | 3 バインアップル | 冷凍バイン | りんごシャーベット | チョコプリン りんごシャーベット ミルク | りんごシャーベット | パナア餅 りんごシャーベット | ゼリー | フルーツポンチ | フルーツポンチ フルーツ白玉 | |

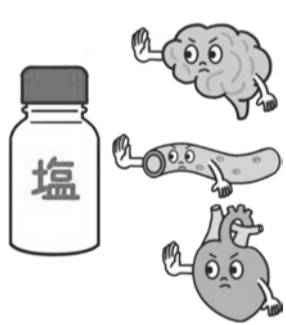
これからのぼくらはきっと… 全力少塩！

いつだって
全力で少塩だった…



えんぶん 塩分(ナトリウム)は生命の維持に欠かせないものですが、ふつう 普通の食事で不足することはほとんどなく、ぎやく 逆にとりすぎは健康を害します。しかし、しょくえん 食塩による塩味は日本人の味の感じ方や料理の文化に深く根づいているため、こじん 個人の意識や努力だけでしょくえん 食塩を使う量を減らすことには限界もあります。げんざい 現在、にほん 日本では社会全体で減塩を進める取り組みも始まっています。

健康寿命を縮める塩のとりすぎ！



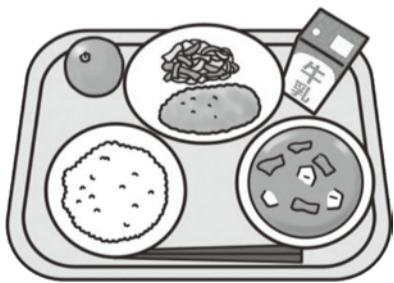
にほん 日本は長寿国ですが、けんこうじゆみょう 健康寿命はへいきんじゆみょう 平均寿命より10年ほど短く、その最大の要因は脳卒中や心臓病です。げんえん 減塩はそうした病気にかからないようにするための大きな手立てになります。

はじめは「食塩相当量」のチェックから！



しはん 市販の加工食品には「食塩相当量」が必ず表示されています。自分が口ににするものにどのくらいの食塩が含まれているのか、普段からチェックする習慣をつけましょう。

学校給食を参考に目指そう適塩！



い 生きるために最低限必要な食塩は、大人で1日1.5gほどとされ、普通の生活で不足する心配はまずありません。むしろとりすぎが心配で、日本高血圧学会では健康な人にも1日6g未満を勧めています。学校給食は中学年1食あたり2g未満を目指して作られています。料理の組み合わせや味付けの参考にしてください。

使用食塩量を減らした製品を「推し」で！



日本高血圧学会
減塩食品リスト

げんえん 減塩には「おいしくない」というイメージがもたれてしまいがちで、それが製品の開発を足止めしてしまうこともありました。しかし、今はおいしい減塩製品が次々に誕生しています。先入観をもたず、むしろ購入して応援していきましょう。

元歌：『全力少年』(スキマスイッチ, 2005)

