

今月のよてい

1日…げんきっ子こんだて
「卒業おめでとう
こんだて」です。



給食センターホームページ

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

はしもとし
橋本市でとれる
今月のやさいなど

にんじん、はくさい、
キャベツ、こまつな、
ほうれんそう、
マッシュルームを使う
よてい
予定です。



★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

金

1	
げんきっ子こんだて	
くろまいごはん 黄	牛乳 赤
とりにくのてりやき	
とりにく 1きれ 赤	しょうゆ 3.75
さとう 1.05 黄	
ごまあぶら 0.5 黄	
キャベツのレモンずあえ	
キャベツ 35 緑	さとう 1.4 黄
ほうれんそう 5 緑	しょうゆ 0.6
レモン汁1.35 緑	す 0.51
じゃがもちいりみそしる	
あぶらあげ 6 赤	きのこミックス 5 緑
じゃがもち 30 黄	みそ 7.6 赤
たまねぎ 30 緑	かつおだし 1.15
にんじん 15 緑	
あじつけのり 1ふくら 赤	
640	

月 4	火 5	水 6	木 7	金 8
<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>エビフライ 2び 赤 揚げ油 黄 たまごなしたタルソース 1ふくら 黄</p> <p>じゃことキャベツのあまずあえ</p> <p>ちりめんじゃこ 3 赤 1.7 ひじき 0.4 赤 さとう 1.6 黄 キャベツ 26 緑 しょうゆ 1 こまつな 10 緑</p> <p>さつまいものみそしる</p> <p>わかめ 0.4 赤 にんじん 10 緑 とうふ 20 赤 ほししいたけ 0.5 緑 さつまいも 35 黄 みそ 7.6 赤 たまねぎ 20 緑 だしパック 1.15</p> <p>668</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>さわらさいきょうやき 1きれ 赤</p> <p>うめこんぶあえ</p> <p>キャベツ 25 緑 ごま 0.58 黄 きゅうり 9.7 緑 ばいにく 0.35 緑 こまつな 9.2 緑 しおこんぶ 0.25 赤 かつおぶし 0.58 赤 はちみつ 0.25 黄 しょうゆ 0.25</p> <p>のっぺいじる</p> <p>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 黄</p> <p>715</p>	<p>カツカレー 牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄 こめこヒレカツ 12 赤 揚げ油 黄 きゅうひきにく17 赤 たまねぎ 55 緑 じゃがいも 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</p> <p>こめこカレー12 ケチャップ 2 あかワイン 1.5 ウスターソース 1 はちみつ 0.8 黄 カレーこ 0.05 こしょう 0.04</p> <p>フルーツポンチ カクテルゼリー30 黄 ミックスフルーツ35 緑</p> <p>606</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>タラのオニオンガーリックソース</p> <p>タラ 1きれ 赤 しょうゆ 2.52 たまねぎ 6 緑 さけ 1.06 おろししょうが0.6 緑 みりん 1.06 おろしにんにく0.42 緑 さとう 1.06 黄 あぶら 0.84 黄</p> <p>マカロニサウザンサラダ</p> <p>マカロニ 5 黄 とうもろこし 8 緑 きゅうり 11 緑 サザンレタス 5 黄</p> <p>とうにゅうチャウダー</p> <p>あさり 10 赤 マッシュルーム 3 緑 ベーコン 5 赤 とうにゅう 20 赤 だいず 10 赤 こめこ初め 6.7 しろいんげんまめ3 黄 コツナスープのもと0.38 たまねぎ 30 緑 しお 0.05 じゃがいも 25 黄 こしょう 0.02 にんじん 13 緑 パセリ 0.02</p> <p>606</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>とりにく 60 赤 しょうゆ 3 でんぶん 15 黄 さけ 1 おろしにんにく1 緑 揚げ油 黄 おろししょうが0.5 緑</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>キャベツ 20 緑 しょうゆ 1.28 にんじん 10 緑 さとう 0.6 黄 こまつな 10 緑 す 0.6 ごま 2 黄 ごまあぶら 0.3 黄</p> <p>わかめスープ</p> <p>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 23 緑 ごまあぶら 0.5 黄 もやし 20 緑 しょうゆ 0.35 たけのこ 10 緑 こしょう 0.02</p> <p>685</p>
11	12	13	14	15
<p>ぶたキムチどん 牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄 ぶたにく 45 赤 おろししょうが0.45 緑 たまねぎ 38 緑 しょうゆ 2.9 はくさい 27 緑 さけ 1.35 はくさいキムチ16.5 緑 さとう 0.95 黄 おろしにんにく0.45 緑 あぶら 0.48 黄</p> <p>にんじんしりしり</p> <p>ツナ 12 赤 レモン汁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</p> <p>フライドスイートポテト</p> <p>さつまいも 40 黄 (さとう 0.9 黄) 揚げ油 黄</p> <p>やきのり 1ふくら 赤</p> <p>やきのりにごはんをのせたらうえに、ブタキムチをのせてまいてたべてもよし、こまかくちぎってどんぶりのうえにかけてもよし、たべやすいほうでたべましょう。</p> <p>668</p>	<p>ごもくたきこみごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>ごもくたきこみごはんのもと</p> <p>わかめうどん</p> <p>うどん 60 黄 にんじん 8 緑 かまぼこ 10 赤 ほししいたけ 1 緑 あぶらあげ 8 赤 しょうゆ 3.5 わかめ 0.4 赤 みりん 1.5 たまねぎ 25 緑 しお 0.2 だいこん 15 緑 だしパック 1.4</p> <p>きんぴらにくだんご 小1こ・中2こ 赤</p> <p>わふうサラダ</p> <p>キャベツ 30 緑 (わふうレタス3.5 黄) こまつな 10 緑</p> <p>602</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>メルルーサのレモンソース</p> <p>メルルーサ 1きれ 赤 レモン汁1.5 緑 揚げ油 黄 (さとう 2.3 黄) しょうゆ 2.3</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>じゃがいも 36.75 黄 たまごなしマヨネーズ 6.3 黄 とうもろこし7.35 緑 さとう 0.42 黄 にんじん 7.35 緑 す 0.42</p> <p>ぐだくさんみそしる</p> <p>わかめ 0.3 赤 きりほしだいこん3 緑 とうふ 20 赤 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 25 緑 (みそ 7.6 赤) ごぼう 10 緑 だしパック 1.15 こまつな 6 緑</p> <p>642</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>サケのクリームシチュー</p> <p>ベーコン 5 赤 きゅうり 20 赤 サケ 25 赤 こめこ初め 7 たまねぎ 60 緑 しるワイン 2 じゃがいも 50 黄 あぶら 0.5 黄 にんじん 25 緑 コツナスープのもと0.5 しろいんげんまめ8 黄 こしょう 0.02 しめじ 5 緑 パセリ 0.02</p> <p>じゃことわかめサラダ</p> <p>ちりめんじゃこ 3 赤 きりほしだいこん2.6 緑 わかめ 1 赤 (あじつけレタス3.2)</p> <p>ひとくちやきいも 小1こ・中2こ 黄</p> <p>604</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>とりにく 60 赤 しょうゆ 3 でんぶん 15 黄 さけ 1 おろしにんにく1 緑 揚げ油 黄 おろししょうが0.5 緑</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>キャベツ 20 緑 しょうゆ 1.28 にんじん 10 緑 さとう 0.6 黄 こまつな 10 緑 す 0.6 ごま 2 黄 ごまあぶら 0.3 黄</p> <p>わかめスープ</p> <p>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 23 緑 ごまあぶら 0.5 黄 もやし 20 緑 しょうゆ 0.35 たけのこ 10 緑 こしょう 0.02</p> <p>685</p>
18	19	20	21	22
<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>すきやきに</p> <p>ごはん 黄 ぎゅうにく 45 赤 しろねぎ 10 緑 やきとうふ 25 赤 きのこミックス10 緑 はくさい 45 緑 ほししいたけ 1 緑 たまねぎ 30 緑 しょうゆ 6.2 にんじん 15 緑 さとう 2.9 黄 いとこんにゃく15 緑 さけ 1</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ごぼう 15 緑 (ゴマドレッシング3.15 黄) きゅうり 7 緑 とうもろこし 7 緑</p> <p>たこやき 1こ 黄</p> <p>621</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>いわしかりかりフライ 小2こ・中3こ 赤</p> <p>揚げ油 黄</p> <p>たくあんあえ</p> <p>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</p> <p>だいこんとにんじのみそしる</p> <p>わかめ 0.4 赤 にんじん 15 緑 とうふ 20 赤 ほししいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤 (みそ 7.6 赤) だいこん 40 緑 だしパック 1.15</p> <p>611</p>	<p>しゅん びん ひ 春分の日</p> <p>615</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>ハンバーグマトソース</p> <p>ハンバーグ 12 赤 あかワイン 0.3 トマト 12 緑 オリーブあぶら0.25 黄 おろしにんにく0.1 緑 コツナスープのもと0.25 (さとう 0.5 黄) しお 0.02 バジル 0.01</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>サザミブレイク 5 赤 きんときまめ 7 黄 キャベツ 25 緑 (ゴマドレッシング3.7 黄) きゅうり 8 緑</p> <p>しょうがスープ</p> <p>とうふ 15 赤 おろししょうが0.8 緑 たまねぎ 25 緑 コツナスープのもと1.9 じゃがいも 20 黄 しるワイン 1.5 にんじん 15 緑 あぶら 1 黄 だいこん 10 緑 しお 0.05 えだまめ 3 緑 こしょう 0.02 しょうが 1 緑 パセリ 0.02</p> <p>615</p>	<p>しゅう りょう しき 修了式</p> <p>615</p>

卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人々の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。



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。



きゅうしょくじかん
給食時間を
ふかえ
振り返ろう。

しよく いく
「食育」チェックシート

ぎゅうしょく まえ て
給食の前に手を
あら
きれいに洗えた

ねん きゅうしょくじかん ふ かえ
この1年の給食時間を振り返り、
できたことに○を付けましょう。



きゅうしょくとうばん み じたく
給食当番の身支度
をきちんとできた

しよくじ
食事のあいさつを
こころ こ い
心を込めて言えた

いただきます

しよつき ただ なら
食器を正しく並べ
ることができた

はし ただ も
お箸を正しく持ち、
じょうず つか
上手に使うことが
できた

あじ
よくかんで味わっ
た
て食べることがで
きた

ち いき さんぶつ しよくぶん
地域の産物や食文
か し
化を知ることがで
きた

にほん でんとうぎょうじ
日本の伝統行事と
ぎょうじしよく し
行事食について知
ることができた

しよく
バランスのよい食
じ く あ
事の組み合わせが
わかった

こう や さんろく しょうじん や さい
【高野山麓精進野菜】 はしもと のうりんしんこうか
～橋本市農林振興課より～

みなさんは野菜が好きですか？旬の野菜には、体に必要な栄養がたくさん含まれていますので、好き嫌いせず食べるようにしましょうね！
橋本市では、安全で安心な野菜を育てて皆さんに食べてもらいたいとの思いから、地元農家さんが農薬や化学肥料を減らした「高野山麓精進野菜」の栽培に取り組んでいます。ここでは、高野山麓精進野菜に関する内容をご紹介します♪

高野山麓精進野菜とは、化学肥料や農薬の使用を減らして栽培した野菜のことです。それぞれ使用できる回数や使用量が決まっています。

<高野山麓精進野菜の栽培基準>

化学農薬の使用回数
3割以上削減

化学肥料の使用量
5割以上削減



◆肥料・農薬って何？◆

肥料…野菜が育つために不足しがちな土の栄養を補うもの。野菜にとっては、みなさんが毎日食べているご飯と同じ働きをするもので、栄養（ご飯）がないと元気がなくなって大きく育たなくなってしまいます。また、肥料のうち、動物・植物から作られた肥料を「有機質肥料」、人工的に作られた肥料を「化学肥料」と言います。
農薬…病気や虫、雑草から野菜を守るために使う薬のことをいいます。

高野山麓精進野菜を栽培出来るのは、橋本市・九度山町・かつらぎ町の農家さんだけなので、高野山麓精進野菜を食べることで地産地消（地元で作られたものを地元で消費すること）にもつながっています。また、出荷できる品目は、下の図のように23品目。季節ごとに色んな野菜を楽しむことができます。みなさんが食べている給食にも、一部この高野山麓精進野菜が使われていますよ！

1	キャベツ	6	ブロッコリー	11	かぼちゃ	16	ナス	21	非結球レタス
2	ほうれんそう	7	じゃがいも	12	とうがん	17	ごぼう	22	はくさい
3	こまつな	8	だいこん	13	ピーマン	18	さつまいも	23	みずな
4	カブ	9	きゅうり	14	トマト	19	しろごま		
5	レタス	10	にんじん	15	シシトウ	20	さといも		

◆どこで買えるの？◆

高野山麓精進野菜は、JA 紀北かわかみのファーマーズマーケット「やっちゃん広場」や、毎月第4日曜日に橋本魚市場で開催される「いこら市」などで購入できます。商品には販売用のシールが貼られているので、そのシールを目印にぜひお買い求めください。



販売用シールデザイン

