

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/kyoikuiinkai/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 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 たまごなしタルタルソース 1ふくら 黄</p> <p>じゃことキャベツのあまずあえ 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 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 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 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 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 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 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 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 黄 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 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 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 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 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 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 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 ごもくたきこみごはんのもと</p> <p>わかめうどん 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 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 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 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 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 ベーコン 5 赤 ぎゅうにゅう 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 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 (あお豆レタス 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 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 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 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 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 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 揚げ油 黄</p> <p>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</p> <p>だいこんとにんじのみそしる 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 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 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 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>

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。



給食時間を
振り返ろう

「食育」チェックシート



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。



<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p>	<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>
<p>よくかんで味わって食べることができた</p>	<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p>

【高野山麓精進野菜】 ～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。季節ごとに色々な野菜を楽しむことが出来ます。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。

