



こん げつ よ てい
今月の予定
1日(水)・・・
げんきっ子こんだて
「こどもの日の献立」
です。




給食センターホームページ
http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/
kyoikuinkai/gakkokuyusyoku/index.html

はしもとし
橋本市でとれる
今月のやさいなど
たまねぎ、にんにく、
きゅうり、キャベツ、
ほうれんそう、
マッシュルーム、
えんどうまめを
つか よてい
使う予定です。



水 1	
げんきっ子こんだて	
たけのこごはん 黄 牛乳 赤	たけのこごはんのもと
タラのカレーソース	タラ 1きれ 赤 (しょうゆ 1.25) トンカツソース1.25
ぐたくさんみそしる	とうふ 15 赤 あぶらあげ 6 赤 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 7 緑
かしわもち 12 黄	610

木 2	
パン 黄 牛乳 赤	
ソーセージ 21ほん 赤	ケチャップ&マスタード 12
ポテトとまめのサラダ	じゃがいも 35 黄 ぎんときまめ 7 黄 えだまめ 7 緑
キャベツスープ	キャベツ 35 緑 たまねぎ 12 緑 にんじん 31 緑 こまつな 5 緑 マッシュルーム 3 緑 あぶら 0.5 黄
610	591

けん ほう き ねん び
憲法記念日



ぶり かえ きゅう じつ
振替休日

☆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

火 7	
ぎゅうどん 牛乳 赤	
ぎゅうどん	ぎゅうにく 25 赤 ぶたにく 25 赤 いたこんにやく 25 赤 たまねぎ 60 緑 しるねぎ 7 緑
キャベツのごまずあえ	キャベツ 30 緑 とうもろこし 10 緑 こまつな 5 緑 ごま 2 黄
ミニポテト 25 黄	623

8	
ごはん 黄 牛乳 赤	
メルルーサのごまみそだれ	メルルーサ 25 赤 揚げ油 1 黄
うめおかかあえ	キャベツ 32 緑 こまつな 8 緑
うのはなのいりに	おから 25 赤 とりひきにく 21.5 赤 あぶらあげ 6.5 赤 にんじん 8 緑 こんにやく 6.5 緑 ねぎ 3 緑 ぼししいたけ 0.8 緑
632	632

9	
パン 黄 牛乳 赤	
ハンバーグとマトソース	ハンバーグ 12 赤 トマト 12 緑 おろしにんにく 0.1 緑 (さとう 0.5 黄) (あかワイン 0.3)
ごぼうサラダ	ごぼう 15 緑 きゅうり 7 緑
クラムチャウダー	あさり 10 赤 ベーコン 5 赤 だいず 10 赤 しろういげんまめ 5 黄 たまねぎ 30 緑 じゃがいも 20 黄 にんじん 13 緑 ぎのごミックス 3 緑
666	666

10	
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
たくあんあえ	たくあん 7.2 緑 キャベツ 35 緑 こまつな 5.5 緑
とうふとたまねぎのみそしる	わかめ 0.3 赤 とうふ 25 赤 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 30 緑 じゃがいも 20 黄
621	621

13	
げんりょうごはん 黄 牛乳 赤	
かやくうどん	うどん 60 黄 ぶり 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
こめこかきあげ	こめこ 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
663	663

14	
ごはん 黄 牛乳 赤	
はっぼうさい	ぶたにく 30 赤 いか 25 赤 はくさい 33 緑 たまねぎ 33 緑 もやし 27.5 緑 にんじん 22 緑 たけのこ 11 緑 ねぎ 3.3 緑
かいそうサラダ	かいそうミックス 1 赤 (ちゅうかレタツグ 3.2) とうもろこし 20 緑
ミニフィッシュ 12 赤	585

15	
ごはん 黄 牛乳 赤	
シラのマヨネーズやき	シラ 1きれ 赤
しじみとやさいのおかかあえ	しじみつくだに 6 赤 キャベツ 30 緑 こまつな 7 緑
とうふとじゃがいものみそしる	わかめ 0.4 赤 とうふ 25 赤 あぶらあげ 6 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 10 緑
587	587

16	
こくとうパン 黄 牛乳 赤	
とうにゅうクロquette	揚げ油 黄
サウザンサラダ	ツナ 3 赤 キャベツ 32 緑 こまつな 8 緑
オニオンスープ	ベーコン 10 赤 たまねぎ 65 緑 にんじん 10 緑
620	620

17	
ごはん 黄 牛乳 赤	
じゃがいものそばろに	ぶたひきにく 22 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 55 緑 にんじん 22 緑 こんにやく 16.5 緑
はるさめサラダ	はるさめ 6 黄 きゅうり 12 緑 とうもろこし 7 緑 ごま 2 黄
たまごやき 12 赤	622

20	
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 にら 10 緑 はくさいキムチ 18 緑 ごま 2 黄
マカロニサラダ	マカロニ 5 黄 きゅうり 11 緑 にんじん 8 緑
とりレバーたつたあげ	6.25 赤 揚げ油 黄
609	609

21	
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
キャベツのあまずあえ	キャベツ 31.5 緑 こまつな 9 緑
きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ 6.5 赤 さつまあげ 6.5 赤 きりぼしだいこん 9.5 緑 にんじん 14 緑 こんにやく 6 緑
585	585

22	
ごはん 黄 牛乳 赤	
やさいろいろにくだんご	22 赤
じゃことわかめのサラダ	ちりめんじゃこ 3 赤 わかめ 1 赤 きゅうり 22 緑
だいずいりみそしる	だいず 10 赤 あぶらあげ 5 赤 じゃがいも 29 黄 たまねぎ 22 緑 にんじん 12 緑
591	591

23	
パン 黄 牛乳 赤	
タラフライタルタルソース	タラフライ 12 赤 揚げ油 黄
ゆでやさい	キャベツ 30 緑 こまつな 12 緑
とうにゅうスープ	ぶたにく 8 赤 あさり 5 赤 たまねぎ 35 緑 じゃがいも 20 黄 にんじん 18 緑 とうにゅう 20 赤
604	604

24	
ごはん 黄 牛乳 赤	
かみなりあつあげ	あつあげ 67 赤 ぶたひきにく 19 赤 こんにやく 19 緑 たまねぎ 28 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 14 緑 えだまめ 4 緑 ぼししいたけ 0.76 緑
うめこんぶあえ	キャベツ 25 緑 もやし 9.7 緑 こまつな 9.2 緑 かつおぶし 0.58 赤 ごま 0.58 黄
ふんわりやさいどうふ	小12・中22 赤
647	647

27	
カレーライス 牛乳 赤	
カレーライス	ごはん 25 赤 たまねぎ 60 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
くきわかめのあえもの	くきわかめ 0.8 赤 えだまめ 12 赤 こんにやく 8 緑 いりごま 2 黄
いちごみかんのにしよくゼリー	12 黄
657	657

28	
ごはん 黄 牛乳 赤	
イカフリッターのチリソース	イカフリッター 60 赤 揚げ油 黄
ちゅうかサラダ	キャベツ 27 緑 もやし 10 緑 ほうれんそう 8 緑
もずくスープ	とりにく 7 赤 とうふ 20 赤 もずく 12 赤 たまねぎ 23 緑 にんじん 12 緑 たけのこ 10 緑 ねぎ 3 緑
649	649

29	
ごはん 黄 牛乳 赤	
あじのてりやき	1きれ 赤
ごまマヨネーズあえ	ちりめんじゃこ 4 赤 だいこん 25 緑 にんじん 10 緑
じゃがいものみそしる	とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 25 緑
588	588

30	
パン 黄 牛乳 赤	
クリームシチュー	とりにく 25 赤 たまねぎ 50 緑 じゃがいも 50 黄 にんじん 20 緑 しろういげんまめ 10 黄 しめじ 5 緑
ツナとわかめのサラダ	ツナ 5 赤 わかめ 1 赤 きゅうり 22 緑
なすとトマトのグラタン	12 赤
699	699

31	
ごはん 黄 牛乳 赤	
ちくぜんに	とりにく 18 赤 さつまあげ 10 赤 だいず 10 赤 さいとも 25 黄 ごぼう 20 緑 にんじん 20 緑 こんにやく 20 緑 たけのこ 10 緑
ひじきとキャベツのあまずあえ	ひじき 0.4 赤 キャベツ 26 緑 こまつな 10 緑
みそポテト	じゃがいも 40 黄 でんぷん 1 黄 揚げ油 黄
627	627

生活リズムを見直そう

新緑が目には鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきて、給食の準備や後片付けを協力しているでしょうか。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p> 	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p> 	<p>昼間は外で体を動かす</p> 	<p>食事は決まった時間に食べる</p> 	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p> 
---	--	---	---	---

大切な給食当番の仕事

子どもたちが自分たちで食事の準備や後片付けを行い、協力してみんなで楽しく食べることは、学校給食のねらいの1つです。給食当番は、給食を楽しく、おいしく、そして安全に食べるためにとても大切な仕事をしています。

<p>給食当番になったら…</p>	<p>つめの長さや身だしなみに気をつけよう。清潔なハンカチを毎日用意しよう。</p> 
<p>トイレを済ませて、せっけんを使って手をしっかり洗ってから白衣に着替えよう。</p> 	<p>マスクは鼻と口をしっかりと覆うようにつけましょう。</p> 
<p>髪はぼうしから出しません。長い髪の方はピンなどでまとめておこう。</p> 	<p>白衣を着たら、壁によりかかったり、ふざけたりしてはだめだよ。</p> 
<p>盛りつけ方や1人分の量を確認して食缶が空になるようによそいぎましょう。</p> 	<p>汁ものは底をよくかきまぜながら盛りつけて、残しがないようにしよう。</p> 
<p>当番同士でおしゃべりをせず、てきぱき盛りつけましょう。</p> 	<p>1週間の当番が終わったら、白衣を家で洗濯・アイロンがけし、忘れずに学校に持ってきましょう。</p> 

【橋本高校3年生の生徒さんの作品です。】

皆さんが、野菜に親しみを持って積極的に食べるようにとの願いから作ってくれました。



にんじんの苗を植えているんだ！うまくできるといいなあ。

僕、にんじん！みんなにおいしく食べてもらうために成長中なんだ！

僕は誰の元に行くんだろう？ 家族の所かな、それともレストランかな？ 楽しみだ～！

僕を育ててくれた人から僕を調理してくれる人にパトタッチ。どんな給食になってみんなのもとにいくのだろう？ 楽しみ！

おいそう～！！いろんなことに感謝をこめていただきます！