

令和6年 7月

# 予定献立表

橋本市学校給食センター

TEL 39-2338  
FAX 39-5413

## 今月の予定

4日(木)・・・セレクト給食

はしらもとしょう 橋本小、橋本中、紀見東中、  
あやの台小

5日(金)・・・げんきっ子こんだて  
今月のテーマは七夕です。

橋本市でとれる  
今月のやさいなど

たまねぎ、きゅうり、なす、

キャベツ、マッシュルーム

を使う予定です。



★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



給食センターホームページ



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

| 月<br>1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 火<br>2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 水<br>3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 木<br>4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 金<br>5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ごはん</b> 黄 <b>牛乳</b> 赤<br><br><b>メルルーサのレモンソース</b><br>メルルーサ 1きれ 赤 / さとう 2.3 黄<br>でんぶん 1.3 黄 / しょうゆ 2.3<br>揚げ油 黄 / レモンがじゅう1.5 緑<br><br><b>たくあんあえ</b><br>たくあん 7.2 緑 / こまつな 5.5 緑<br>キャベツ 28 緑 / かつおぶし 0.4 赤<br>にんじん 7 緑 (しょうゆ 0.15 )<br><br><b>かぼちゃのみそしる</b><br>とうふ 20 赤 / えのきたけ 4 緑<br>あぶらあげ 5 赤 / みそ 6.5 赤<br>かぼちゃ 35 緑 / だしパック 1.15<br>たまねぎ 25 緑<br>601                                                                                                 | <b>ごはん</b> 黄 <b>牛乳</b> 赤<br><br><b>かみなりあつあげ</b><br>あつあげ 60 赤 / おろししょうが0.43 緑<br>ぶたひきにく 17 赤 / しょうゆ 3.9<br>こんにゃく 17 緑 / さとう 1.28 黄<br>たまねぎ 25 緑 / みりん 0.86<br>にんじん 14 緑 / ごまあぶら 0.45 黄<br>だいこん 8 緑 / だしパック 0.35<br>ごぼう 8 緑 / ちゅうかスープのもと0.34<br>さやいんげん 4.7 緑 / でんぶん 0.86 黄<br>ほししいたけ0.68 緑<br><br><b>くきわかめのコリコリアえ</b><br>くきわかめ 0.8 赤 / しょうゆ 2.3<br>えだまめ 12 緑 / す 0.8<br>かんてん 0.5 緑 / さとう 0.8 黄<br>ごま 2 黄<br><br><b>ミニポテト</b> 25 黄<br>645 | <b>ごはん</b> 黄 <b>牛乳</b> 赤<br><br><b>ほねくのかめこカレーあげ</b><br>ほねくあげ 1まい 赤 ( カレーこ 0.52 )<br>かめこ 5.2 黄 / 揚げ油 黄<br><br><b>うめこんぶあえ</b><br>キャベツ 25 緑 / ばいにく 0.35 緑<br>もやし 9.7 緑 / しおこんぶ 0.25 赤<br>こまつな 9.2 緑 / はちみつ 0.25 黄<br>かつおぶし 0.58 赤 / しょうゆ 0.25<br>ごま 0.58 黄<br><br><b>じゃがいものみそしる</b><br>とうふ 20 赤 / ねぎ 2 緑<br>あぶらあげ 5 赤 / ほししいたけ 0.5 緑<br>じゃがいも 30 黄 / みそ 6.5 赤<br>たまねぎ 20 緑 / だしパック 1.15<br>にんじん 10 緑<br>620 | <b>パン</b> 黄 <b>牛乳</b> 赤<br><br><b>ぶたにくのトマトに</b><br>ぶたにく 35 赤 / ケチャップ 5<br>だいず 10 赤 / トマトピューレー3.5<br>たまねぎ 35 緑 / コツナスープのもと1.2<br>じゃがいも 35 黄 / あかワイン 1<br>にんじん 22 緑 / さとう 1 黄<br>なす 5 緑 / はちみつ 0.7 黄<br>ズッキーニ 5 緑 / パジル 0.03<br>さやいんげん 3 緑 / パセリ 0.02<br>マッシュルーム 3 緑 / こしょう 0.02<br>トマト 10 緑<br><br><b>キャベツのレモンずあえ</b><br>キャベツ 35 緑 (さとう 1.4 黄)<br>こまつな 5 緑 (しょうゆ 0.6)<br>レモンがじゅう1.35 緑 (す 0.51)<br><br><b>ブルーベリーゼリー</b> 12 黄<br>(セレクト)柱本小、橋本中、紀見東中、あやの台小<br>610          | <b>げんきっ子こんだて</b><br><b>ごはん</b> 黄 <b>牛乳</b> 赤<br><br><b>ほしがたハンバーグ</b> 小1こ・中2こ 赤<br>ケチャップ 12<br><br><b>じゃこときゅうりのあまずあえ</b><br>ちりめんじゃこ 2 赤 / す 1.77<br>わかめ 1 赤 / さとう 1.67 黄<br>きゅうり 30 緑 / しょうゆ 1.04<br><br><b>うずらたまごいりたなばたじる</b><br><b>うずらたまご</b> 22 赤 / オクラ 4 緑<br>うおそうめん 10 赤 / しょうゆ 3.1<br>あぶらあげ 5 赤 / さけ 1<br>たまねぎ 25 緑 / しお 0.17<br>にんじん 10 緑 / だしパック 1.15<br>えのきたけ 5 緑<br>636 |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>ごはん</b> 黄 <b>牛乳</b> 赤<br><br><b>とりにくのトマトソース</b><br>とりにくでんぶんつき2きれ 赤 / ウスターソース2.11<br>揚げ油 黄 / さとう 1.06 黄<br>トマトピューレー6.97 / コツナスープのもと0.1<br>からし 0.01<br><br><b>ビーンズサラダ</b><br>ツナ 5 赤 / きんとときまめ 7 黄<br>キャベツ 25 緑 ( コルシダレツツグ 3.8 黄 )<br>きゅうり 8 緑<br><br><b>しょうがスープ</b><br>とうふ 15 赤 / おろししょうが0.8 緑<br>たまねぎ 25 緑 / コツナスープのもと1.9<br>じゃがいも 20 黄 / しろワイン 1.5<br>にんじん 15 緑 / あぶら 1 黄<br>だいこん 10 緑 / しお 0.05<br>こまつな 5 緑 / こしょう 0.02<br>しょうが 1 緑 / パセリ 0.02<br>614 | <b>ごはん</b> 黄 <b>牛乳</b> 赤<br><br><b>じゃがいものそばろに</b><br>ぶたひきにく 25 赤 / あぶら 0.5 黄<br>じゃがいも 50 黄 / しょうゆ 5.4<br>たまねぎ 50 緑 / さとう 2.1 黄<br>にんじん 20 緑 / みりん 0.89<br>こんにゃく 20 緑<br><br><b>じゃこサラダ</b><br>ちりめんじゃこ 5 赤 / す 2.2<br>だいこん 30 緑 / しょうゆ 1.6<br>きゅうり 10 緑 / さとう 1.6 黄<br>ごまあぶら 0.5 黄<br><br><b>たまごやき</b> 12 黄<br>597                                                                                                                       | <b>ごはん</b> 黄 <b>牛乳</b> 赤<br><br><b>わかやまけんさんさばコロッケ</b> 12 赤<br>揚げ油 黄<br><br><b>うめおかかあえ</b><br>キャベツ 32 緑 / ばいにく 0.3 緑<br>こまつな 8 緑 ( しょうゆ 0.3 )<br>かつおぶし 0.6 赤<br><br><b>だいずいりみそしる</b><br>わかめ 0.3 赤 / にんじん 12 緑<br>だいず 10 赤 / きのごミックス 5 緑<br>あぶらあげ 6 赤 / みそ 6.5 赤<br>じゃがいも 30 黄 / だしパック 1.15<br>たまねぎ 25 緑<br>587                                                                                            | <b>パン</b> 黄 <b>牛乳</b> 赤<br><br><b>タラのカレーソース</b><br>タラ 1きれ 赤 / さとう 1.25 黄<br>(しょうゆ 1.25 ) / みりん 1<br>トンカツソース1.25 / カレーこ 0.3<br><br><b>はるさめサラダ</b><br>はるさめ 6 黄 / す 2.58<br>きゅうり 12 緑 / しょうゆ 1.72<br>にんじん 5 緑 / さとう 1.72 黄<br>ごま 2 黄 / ごまあぶら 0.43 黄<br><br><b>かぼちゃのとうにゅうチャウダー</b><br>あさり 10 赤 / とうにゅう 20 赤<br>ベーコン 5 赤 / こめこホワイトルウ6.7<br>だいず 10 赤 / コツナスープのもと0.38<br>しろいんげんまめ5 黄 / しお 0.05<br>たまねぎ 35 緑 / こしょう 0.02<br>かぼちゃ 30 緑 / パセリ 0.02<br>マッシュルーム 3 緑 / 白ワイン 1<br>604 | <b>ごはん</b> 黄 <b>牛乳</b> 赤<br><br><b>いかいそべてんぷら</b> 50 赤<br>揚げ油 黄<br><br><b>キャベツとこまつなのごまずあえ</b><br>ひじき 0.8 赤 / す 1.58<br>キャベツ 25 緑 / しょうゆ 1.44<br>こまつな 10 緑 / さとう 1.08 黄<br>ごま 2 黄<br><br><b>とうがんスープ</b><br>とりにく 6 赤 / おろししょうが0.5 緑<br>とうふ 18 赤 / ちゅうかスープのもと1.3<br>とうがん 30 緑 / ごまあぶら 0.5 黄<br>たまねぎ 25 緑 / しょうゆ 0.3<br>にんじん 10 緑 / こしょう 0.02<br>きのごミックス 5 緑<br>606                   |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>うみ</b><br><b>海の日</b><br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>ごはん</b> 黄 <b>牛乳</b> 赤<br><br><b>ぶたキムチいため</b><br>ぶたにく 41 赤 / しょうゆ 3<br>たまねぎ 41 緑 / さとう 2 黄<br>キャベツ 28 緑 / す 2<br>にら 10 緑 / さけ 0.5<br>はくさいキムチ17.5 緑 / あぶら 0.5 黄<br>こしょう 0.01<br><br><b>ナムル</b><br>ツナ 5 赤 / しょうゆ 1.1<br>にんじん 23 緑 / ごまあぶら 0.6 黄<br>こまつな 5 緑 / さとう 0.3 黄<br>ごま 1.8 黄<br><br><b>たこやき</b> 12 黄<br>599                                                                                                                     | <b>ごはん</b> 黄 <b>牛乳</b> 赤<br><br><b>あじのてりやき</b> 1きれ 赤<br><br><b>ごまマヨネーズあえ</b><br>ささみフレーク4.4 赤 / たまごマヨネーズ4.29 黄<br>だいこん 27.5 緑 / す 0.55<br>にんじん 11 緑 / しょうゆ 0.55<br>ごま 2 黄<br><br><b>わかめととうふのみそしる</b><br>わかめ 0.5 赤 / こまつな 7 緑<br>とうふ 25 赤 / きのごミックス 3 緑<br>あぶらあげ 6 赤 / みそ 6.5 赤<br>たまねぎ 24 緑 / だしパック 1.15<br>じゃがいも 23 黄<br>589                                                                             | <b>パン</b> 黄 <b>牛乳</b> 赤<br><br><b>ハムチーズサンドフライ</b> 12 赤<br>揚げ油 黄<br><br><b>わかめサラダ</b><br>いとかまぼこ 2.5 赤 / きゅうり 23 緑<br>わかめ 1 赤 ( わふうドレツツグ 3.3 黄 )<br><br><b>トマトスープ</b><br>ベーコン 7 赤 / コツナスープのもと1.9<br>たまねぎ 30 緑 / あかワイン 1<br>じゃがいも 30 黄 / オリーブあぶら0.48 黄<br>セロリ 0.5 緑 / しょうゆ 0.48<br>しろいんげんまめ10 黄 / しお 0.05<br>とうもろこし 5 緑 / こしょう 0.02<br>トマトピューレー10 / パジル 0.02<br>おろしにんにく0.3 緑 / パセリ 0.02<br>685                                                                             | <b>だいずいりキーマカレー</b> 牛乳 赤<br><br>ごはん 黄<br>ぶたひきにく 25 赤 / ケチャップ 2<br>ひきわりだいず10 赤 / あかワイン 1.5<br>たまねぎ 95 緑 / ウスターソース 1<br>にんじん 20 緑 / はちみつ 0.8 黄<br>おろしにんにく0.5 緑 / コツナスープのもと0.7<br>おろししょうが0.5 緑 / あぶら 0.5 黄<br>こめこカレールウ6.8 / カレーこ 0.04<br>こしょう 0.03<br><br><b>フルーツポンチ</b><br>カクテルゼリー35 黄 / ミックスフルーツ30 緑<br>(パイン、みかん、もも)<br>608                                                        |

## 給食のレシピ紹介

## ～ 切干大根の煮物 ～

### 《 材料 》 ( 4 人分 )

あぶらあげ 25 g  
さつまあげ 25 g  
きりぼしだいこん 38 g  
にんじん 56 g  
こんにゃく 25 g  
ほししいたけ 2 g  
しょうゆ 大さじ 1  
さとう 大さじ 1  
だし汁 2 カップ

### 《 作り方 》

- ①切り干し大根は、多めの水に 15 ～ 20 分漬けてもどす。  
長い場合は切って水気を絞っておく。
- ②干ししいたけはもどして、細く切っておく。
- ③にんじんとこんにゃくは細い拍子切り、油揚げ、さつま  
揚げは油抜きをしてから 5 mm程度細切りにする。
- ④だしをとる。(お好みのだし汁を使用してください)

⑤④に切った具材を全て入れて煮る。

⑥柔らかくなったら砂糖を入れて、しばらくしてからしょうゆを  
入れて水分が少なくなるまで煮含める。

※だしをかつお節でとる場合は、鍋で水 (分量より多め) を沸騰  
させて、ざるを入れ、一握りのかつお節を入れて、軽く沸騰さ  
せながら 5 分煮ればかつおだしがとれます。  
細かいかつお節であれば、かつお節をそのまま具材と煮ても大  
丈夫です。

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。

# ☹️ 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



## 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渴いた  
と感じる前に  
飲む



コップ1杯程度を  
こまめに  
飲む



汗をたくさんかいた  
ときには塩分も  
一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

## 夏の食事のポイント8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです。

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がないとよい生活リズムをつくりません。