

# 予定献立表

月	火	水	木	金
8/26	8/27	8/28	8/29	8/30
ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのレモンソース とりにく 2.0 赤 しょうゆ 2.0 緑 揚げ油 2.0 黄 さとう 2.0 黄 コールスローサラダ ツナ 5.0 赤 キャベツ 25.0 緑 にんじん 10.0 緑 こまつな 5.0 緑 もずくスープ とうふ 15.0 赤 もずく 12.0 赤 たまねぎ 30.0 緑 たけのこ 10.0 黄 もやし 5.0 緑 とうもろこし 10.0 黄 あおねぎ 3.0 緑	なつやさいカレー 牛乳 赤 ごはん 黄 ぶたひきにく 20.0 赤 たまねぎ 60.0 緑 かぼちゃ 30.0 緑 じゃがいも 20.0 黄 なす 15.0 緑 にんじん 10.0 緑 ピーマン 3.0 緑 マッシュルーム 3.0 緑 にんにく 0.5 緑 かいそうサラダ ちりめんじゃこ 3.0 赤 かいそうミックス 1.0 赤 とうもろこし 20.0 緑	げんりょう わかめごはん 牛乳 赤 わかめごはんのもと ひやしうどん うどん 60.0 黄 キャベツ 30.0 緑 きゅうり 25.0 緑 ほねくのごめこあげ ほねくあげ 12.0 赤 ごめこ 6.0 黄	パン 黄 牛乳 赤 かぼちゃグラタン 12.0 赤 グリーンサラダ キャベツ 30.0 緑 きゅうり 6.0 緑 ポークビーンズ だいず 21.0 赤 ぶたひきにく 20.0 赤 じゃがいも 45.0 黄 たまねぎ 32.0 緑 にんじん 22.0 緑 トマトピューレ 5.06 緑 ケチャップ 10.34 黄 あかワイン 1.32 黄 さとう 0.55 黄 あぶら 0.55 黄 しお 0.11 黄 こしょう 0.01 黄 パセリ 0.02 黄	ごはん 黄 牛乳 赤 メルルーサのピリっとジャン メルルーサ 1.3 赤 でんぶん 1.3 黄 揚げ油 1.0 黄 あおねぎ 1.5 緑 おろししょうが 0.4 緑 ちゅうかサラダ ささみフレーク 4.3 赤 ひじき 0.9 赤 もやし 26.0 緑 かぼちゃのみそしる とうふ 20.0 赤 あぶらあげ 5.0 赤 かぼちゃ 35.0 緑 たまねぎ 25.0 緑
2	3	4	5	6
ぶたキムチどん 牛乳 赤 ごはん 黄 ぶたにく 45.0 赤 たまねぎ 38.0 緑 はくさい 27.0 緑 はくさいキムチ 16.2 緑 おろししょうが 0.45 緑 わかめのみもの わかめ 1.0 赤 キャベツ 20.0 緑 す 2.4 黄 えだまめとじゃこのげんきボール 25.0 赤	ごはん 黄 牛乳 赤 さばのかおりあげ さば 1.3 赤 でんぶん 1.3 黄 揚げ油 1.0 黄 たくあんあえ たくあん 7.2 緑 キャベツ 35.0 緑 こまつな 5.5 緑 こうやどうふのもの こうやどうふ 8.0 赤 だいこん 24.0 緑 たまねぎ 23.0 緑 にんじん 22.0 緑 こんにゃく 10.0 緑 えだまめ 3.0 緑	ごはん 黄 牛乳 赤 にくじゃが ぶたにく 22.0 赤 じゃがいも 55.0 黄 たまねぎ 55.0 緑 にんじん 23.1 緑 いとこんにゃく 18.7 緑 くきわかめのかりこりあえ くきわかめ 0.8 赤 かんでん 0.5 赤 とうもろこし 12.0 緑 ごま 2.0 黄 ぶどうゼリー 12.0 黄 (セレクト)橋本小、学文路小、城山小、境原小	パン 黄 牛乳 赤 タラのカレーソース タラ 1.25 赤 しょうゆ 1.25 赤 とんかつソース 1.25 赤 コーンサラダ キャベツ 22.0 緑 とうもろこし 10.0 緑 パンキンチャウダー あさり 10.0 赤 だいず 10.0 赤 ベーコン 5.0 赤 しろういげんまめ 30.0 黄 たまねぎ 30.0 緑 かぼちゃ 30.0 緑 にんじん 10.0 緑 さとう 1.25 黄 みりん 1.0 黄 カレーこ 0.3 黄 きゅうり 8.0 緑 コーン 3.5 黄 マッシュルーム 3.0 緑 きゅうり 20.0 赤 こめホワイトル 6.7 黄 コンソメスープ 0.38 黄 しお 0.05 黄 こしょう 0.02 黄 パセリ 0.02 黄	ごはん 黄 牛乳 赤 いかのてんぷら 12.0 赤 揚げ油 黄 うめこんぶあえ キャベツ 25.0 緑 もやし 9.7 緑 こまつな 9.2 緑 かつおぶし 0.58 赤 だいちりみしる わかめ 0.3 赤 だいず 10.0 赤 あぶらあげ 5.0 赤 じゃがいも 30.0 黄 たまねぎ 25.0 緑 ごま 0.58 黄 ばいにく 0.35 緑 しおこんぶ 0.25 赤 はちみつ 0.25 黄 しょうゆ 0.25 黄 にんじん 12.0 緑 きのごミックス 5.0 緑 みそ 6.5 赤 だしパック 1.15 赤
9	10	11	12	13
ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくスパシーヤキ とりにく 1.3 赤 おろしにんにく 0.5 緑 しお 0.2 赤 ビーンスラダ ツナ 5.0 赤 キャベツ 25.0 緑 こまつな 8.0 緑 オニオンスープ ベーコン 10.0 赤 たまねぎ 60.0 緑 にんじん 15.0 緑 コンソメスープ 1.8 黄 しょうゆ 0.2 黄 オリーブオイル 0.4 黄 しょうゆ 0.48 黄 しお 0.05 黄 こしょう 0.02 黄 パセリ 0.02 黄	ごはん 黄 牛乳 赤 マグロカツ 12.0 赤 揚げ油 黄 キャベツのごまドレッシング キャベツ 25.0 緑 こまつな 10.0 緑 とうもろこし 10.0 緑 ごま 2.0 黄 わかめとうふのみそしる わかめ 0.5 赤 とうふ 25.0 赤 あぶらあげ 5.0 赤 じゃがいも 25.0 黄 たまねぎ 20.0 緑	ごはん 黄 牛乳 赤 マーボーあつあげ あつあげ 60.0 赤 ぶたひきにく 17.0 赤 たまねぎ 52.0 緑 にんじん 16.6 緑 しるねぎ 4.0 緑 ほししいたけ 0.88 緑 おろししょうが 0.53 緑 にんにく 0.44 緑 ちゅうかひたし もやし 26.0 緑 こまつな 5.0 緑 ひじき 0.9 赤 てつかるパオパオ 12.0 赤 あかみそ 4.2 赤 しょうゆ 2.0 黄 さとう 1.76 黄 さとう 1.76 黄 ごまあぶら 0.7 黄 ちゅうかスープ 0.33 黄 トウバンジャン 0.17 黄 でんぶん 1.1 黄 オイスターソース 0.68 黄 しょうゆ 0.68 黄 ごまあぶら 0.4 黄 こしょう 0.02 黄	パン 黄 牛乳 赤 てりやきにくだんご 22.0 赤 ポテトサラダ じゃがいも 35.0 黄 きゅうり 9.0 緑 にんじん 7.0 緑 トマトスープ ベーコン 7.0 赤 たまねぎ 30.0 緑 かぼちゃ 30.0 緑 しろういげんまめ 10.0 黄 とうもろこし 5.0 緑 セロリ 0.5 緑 トマトピューレ 10.0 緑 おろしにんにく 0.3 緑 たまごなしマヨネーズ 6.0 黄 さとう 0.4 黄 す 0.4 黄 コンソメスープ 1.9 黄 あかワイン 1.0 黄 オリーブオイル 0.48 黄 しょうゆ 0.48 黄 しお 0.05 黄 こしょう 0.02 黄 パセリ 0.02 黄	ごはん 黄 牛乳 赤 シイラのなんばんづけ シイラ 1.3 赤 でんぶん 1.3 黄 揚げ油 1.0 黄 あおねぎ 2.0 緑 ナムル ツナ 5.5 赤 にんじん 25.3 緑 こまつな 5.5 緑 ごま 2.0 黄 じゃがもちりみしる あぶらあげ 5.0 赤 じゃがもち 30.0 黄 たまねぎ 20.0 緑 かぼちゃ 10.0 緑 す 2.0 黄 しょうゆ 1.21 黄 ごまあぶら 0.66 黄 さとう 0.33 黄 きのごミックス 3.0 緑 あおねぎ 2.0 緑 みそ 6.5 赤 だしパック 1.15 赤
16	17	18	19	20
敬老の日 けいろうひ 敬老の日 いりょうひ 振替休日 ふりかえきゅうじつ 振替休日 ふりかえきゅうじつ	げんきっ子こんだて ごもくたきごはん 黄 牛乳 赤 ごもくたきごはんのもと うさぎハンバーグ うさぎハンバーグ 12.0 赤 ぶたじる ぶたにく 8.0 赤 こんにゃく 10.0 緑 もやし 15.0 緑 だいこん 15.0 黄 さつまいも 15.0 黄 にんじん 15.0 緑 つきみだんご 22.0 黄	ごはん 黄 牛乳 赤 さわらのトマトみそだれ さわら 1.3 赤 トマト 4.28 緑 うめおかかあえ キャベツ 32.0 緑 こまつな 8.0 緑 かつおぶし 0.6 赤 けんちんじる とうふ 25.0 赤 あぶらあげ 25.0 赤 さといも 7.0 黄 だいこん 10.0 緑 にんじん 10.0 緑 ごぼう 10.0 緑 こんにゃく 5.0 緑 あかみそ 2.36 赤 しょうゆ 2.12 黄 ばいにく 0.3 緑 しょうゆ 0.3 緑 あおねぎ 3.0 緑 しょうゆ 2.7 黄 みりん 0.48 黄 しお 0.17 黄 だしパック 1.15 黄 あぶら 0.5 黄 でんぶん 1.9 黄	パン 黄 牛乳 赤 コーンしゅうまい 22.0 赤 ごぼうサラダ ツナ 3.4 赤 ごぼう 15.0 緑 きゅうり 7.0 緑 はるさめスープ はるさめ 4.0 黄 ぶたひきにく 8.0 赤 もやし 20.0 緑 たまねぎ 20.0 緑 キャベツ 15.0 緑 にんじん 7.0 緑 ごま 0.4 黄 たまごなしマヨネーズ 6.0 黄 さとう 0.4 黄 す 0.4 黄 コンソメスープ 1.9 黄 あかワイン 1.0 黄 オリーブオイル 0.48 黄 しょうゆ 0.48 黄 しお 0.05 黄 こしょう 0.02 黄 パセリ 0.02 黄	ごはん 黄 牛乳 赤 ちくぜんに うすらたまご 20.0 赤 とりにく 18.0 赤 さつまあげ 10.0 赤 だいず 10.0 赤 さといも 25.0 黄 ごぼう 20.0 黄 にんじん 20.0 緑 こんにゃく 20.0 緑 すみそあえ ちりめんじゃこ 3.0 赤 キャベツ 35.0 緑 こまつな 10.0 緑 すりごま 1.3 黄 たけのこ 10.0 緑 えだまめ 5.0 緑 おろししょうが 0.8 緑 しょうゆ 4.7 黄 さとう 2.1 黄 みりん 1.0 黄 さけ 1.0 黄 あぶら 0.5 黄 しるみそ 3.55 赤 さとう 2.5 黄 す 1.8 黄
23	24	25	26	27
振りかえきゅうじつ 振替休日 ふりかえきゅうじつ	とりどんぶり 牛乳 赤 ごはん 黄 とりにく 44.0 赤 ひきわりだいず 16.0 赤 たまねぎ 32.0 緑 にんじん 19.0 緑 えだまめ 5.0 緑 キャベツのあまずあえ キャベツ 35.0 緑 こまつな 10.0 緑 みそポテト じゃがいも 40.0 黄 でんぶん 1.0 黄 揚げ油 黄	ごはん 黄 牛乳 赤 あじのしょうがやき 1.3 赤 ごまマヨネーズあえ ちりめんじゃこ 4.0 赤 だいこん 25.0 緑 にんじん 10.0 緑 ごま 2.0 黄 さつまいもとかぼちゃのみそしる とうふ 20.0 赤 あぶらあげ 5.0 赤 たまねぎ 25.0 黄 かぼちゃ 20.0 緑 たまごなしマヨネーズ 3.9 黄 す 0.5 黄 しょうゆ 0.5 黄 しょうゆ 0.5 黄 さつまいも 15.0 黄 えのきたけ 4.0 緑 みそ 6.5 赤 だしパック 1.15 黄	パン 黄 牛乳 赤 とうにゅうコロケ 12.0 赤 揚げ油 黄 サウザンサラダ キャベツ 30.0 緑 とうもろこし 5.0 緑 ぐだくさんスープ ぶたにく 8.0 赤 たまねぎ 30.0 緑 じゃがいも 30.0 黄 にんじん 8.0 緑 こまつな 5.0 緑 きのごミックス 5.0 緑 おろししょうが 0.5 緑 コンソメスープ 1.9 黄 しるみそ 1.0 黄 あぶら 0.5 黄 しお 0.05 黄 こしょう 0.02 黄 パセリ 0.02 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 25.0 赤 あつあげ 50.0 赤 たまねぎ 30.0 緑 にんじん 15.0 緑 ごぼう 10.0 緑 えだまめ 4.0 緑 きゅうりとキャベツのごまずあえ きゅうり 20.0 緑 キャベツ 20.0 緑 ごま 2.0 黄 ミニポテト 25.0 黄 ほししいたけ 0.5 緑 みそ 4.1 赤 さとう 2.1 黄 しょうゆ 0.4 黄 あぶら 0.4 黄 す 1.52 黄 しょうゆ 1.38 黄 さとう 1.04 黄
30	今月のよてい			
たきこみチャーハン 黄 牛乳 赤 チャーハンのもと メルルーサのあまずあえ メルルーサ 1.3 赤 でんぶん 1.3 黄 揚げ油 1.0 黄 たまねぎ 10.0 緑 はるさめサラダ はるさめ 6.3 黄 きゅうり 12.6 緑 にんじん 5.25 緑 ごま 2.1 黄 ちゅうかスープ わかめ 0.5 赤 とうふ 25.0 赤 じゃがいも 30.0 黄 もやし 25.0 緑 たまねぎ 10.0 緑 あおねぎ 2.0 緑	<p>☆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。</p> <p>☆小学校低学年は中学年の分量の10%減</p> <p>☆小学校高学年は中学年の分量の10%増</p> <p>☆中学生は小学校中学年の分量の20%増</p> <p>給食センターホームページ</p> <p>http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuiinkai/gakkokyusyoku/index.html</p>			
橋本市でとれる今月のやさいなど たまねぎ、こまつな、きゅうり、なす、ピーマン、にんにく、かぼちゃ、ねぎ、じゃがいも、さつまいも、マッシュルーム、たけのこを使う予定です。	<p>はしもとし こんげつ 橋本市でとれる今月のやさいなど</p> <p>たまねぎ、こまつな、きゅうり、なす、ピーマン、にんにく、かぼちゃ、ねぎ、じゃがいも、さつまいも、マッシュルーム、たけのこを使う予定です。</p>			



# 夏が旬の野菜を知ろう!

## 夏が旬の野菜



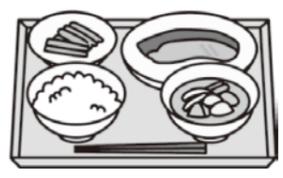
夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。

# 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

## ☆主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



## ☆もつと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



## 野菜をとるコツ

<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに合わせる</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する</p>
-------------------	---------------------	---------------------------

## ☆減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。



## 減塩のコツ

<p>めん類のスープを残す</p>	<p>食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ</p>	<p>柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する</p>	<p>おやみに調味料を使わない</p>
-------------------	-------------------------	-----------------------------	---------------------

## ☆カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



<p><b>カルシウムを多く含む食品</b></p> <p>牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。</p>	<p><b>ビタミンDを多く含む食品</b></p> <p>サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。</p>
---	--