

今月のよてい

20日(水) セレクト給食 紀見小、応其小、隅田中  
22日(金) は「ふるさと誕生日(和歌山県の誕生日)」です。  
和歌山県有田市の名物「ほねく」をつかっています。  
『げんきっ子こんだて』でも紹介します。  
また、24日が和食の日なので、22日はだしを使った和食の献立でもあります。

★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

はしもとし  
橋本市でとれる  
今月のやさいなど  
キャベツ・だいこん・ねぎ  
ほうれんそう・こまつな  
にんじん・さつまいも  
マッシュルーム・かき  
あおパイア  
を取り入れる  
よてい  
予定です。



金 1

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
ダブルポテトサラダ			
じゃがいも	25 黄	たまごなしマヨネーズ	6 黄
さつまいも	10 黄	さとう	0.4 黄
ぎんときまめ	7 黄	す	0.4
えだまめ	7 緑		
わかめとだいこんのみそしる			
わかめ	0.3 赤	こまつな	5 緑
あぶらあげ	5 赤	きのこミックス	3 緑
とうふ	20 赤	みそ	6.5 赤
だいこん	25 緑	だしパック	1.15
たまねぎ	25 緑		



給食センターホームページ

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

月 4	火 5	水 6	木 7	金 8
<b>振り替え休日</b> かえきゅうじつ 振替休日	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 シイラのレモンソース シイラ 1きれ 赤 / さとう 2 黄 でんぶん 1.3 黄 / しょうゆ 2 揚げ油 黄 / レモンかじゅう1.3 緑 しそひじきあえ はくさい 27 緑 / にんじん 7 緑 こまつな 9 緑 / しそひじき 4.6 赤 はるさめスープ はるさめ 4 黄 / あおねぎ 3 緑 とりにく 6 赤 / ほししいたけ 0.5 緑 とうふ 20 赤 / ちゅうかスープのもと1.43 たまねぎ 15 緑 / さけ 1 もやし 9 緑 / ごまあぶら 1 黄 キャベツ 9 緑 / しょうゆ 0.35 とうもろこし 7 緑 / こしょう 0.02	<b>とりどんぶり</b> 牛乳 赤 ごはん 黄 とりにく 44 赤 / おろししょうが 1 緑 ひきわりだいず16 赤 / しょうゆ 4.9 たまねぎ 32 緑 / さとう 3.09 にんじん 19 緑 / みりん 0.7 えだまめ 5 緑 / あぶら 0.5 黄 じゃこサラダ ちりめんじゃこ 5 赤 / す 2.2 だいこん 30 緑 / しょうゆ 1.8 きゅうり 10 緑 / さとう 1.6 黄 ごま 2 黄 / ごまあぶら 0.5 黄 かき 12 緑	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 ポークビーンズ だいず 20 赤 / ケチャップ 10.34 ぶたにく 20 赤 / あかワイン 1.32 じゃがいも 45 黄 / さとう 0.55 黄 たまねぎ 30 緑 / あぶら 0.55 黄 にんじん 20 緑 / しお 0.11 えだまめ 5 緑 / こしょう 0.01 トマトピューレ-5.06 / バジル 0.02 あおパイアサラダ キャベツ 30 緑 / こまつな 5 緑 あおパイア 5 緑 / コーンスライス3.5 黄 やきぐりコロック 12 黄 揚げ油 黄	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 さばしょうがやき 1きれ 赤 にんじんしりしり ツナ 12 赤 / レモンかじゅう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 こんさいじる あぶらあげ 6 赤 / ごぼう 8 緑 とうふ 15 赤 / こまつな 5 緑 たまねぎ 15 緑 / ほししいたけ 0.5 緑 だいこん 15 緑 / みそ 6.5 赤 さつまいも 15 黄 / だしパック 1.15 こんにゃく 8 緑
11 マーボーあつあげ あつあげ 60 赤 / あかみそ 4.2 赤 ぶたひきにく 17 赤 / しょうゆ 2 たまねぎ 52 緑 / さけ 1.76 にんじん 16.6 緑 / さとう 1.76 黄 しるねぎ 4 緑 / ごまあぶら 0.7 黄 ほししいたけ0.88 緑 / ちゅうかスープのもと0.33 おろししょうが0.53 緑 / トマトピューレ 0.17 おろしにんにく0.44 緑 / でんぶん 0.8 黄 ちゅうかサラダ ひじき 0.9 赤 / こまつな 5 緑 キャベツ 26 緑 / ちゅうかレタス3.4 黄 にらまんじゅう 12 赤	12 さわらのたつたあげ 1きれ 赤 揚げ油 黄 うめこんぶあえ キャベツ 25 緑 / ばいにく 0.35 緑 だいこん 9.7 緑 / しおこんぶ 0.25 赤 こまつな 9.2 緑 / はちみつ 0.25 黄 かつおぶし 0.58 赤 / しょうゆ 0.25 ごま 0.58 黄 さつまいものみそしる わかめ 0.3 赤 / ごぼう 8 緑 あぶらあげ 5 赤 / ほししいたけ 0.5 緑 とうふ 20 赤 / みそ 6.5 赤 さつまいも 30 黄 / だしパック 1.15 たまねぎ 25 緑	13 かんとうに うずらたまご 20 赤 / こんにゃく 20 緑 ぎゅうにく 18 赤 / しょうゆ 5.3 がんもどき 30 赤 / さとう 2 黄 じゃがいも 40 黄 / みりん 1 だいこん 40 緑 / さけ 1 にんじん 20 緑 / だしパック 0.3 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 レモンかじゅう1.35 緑 / す 0.51 やきししゃも 1び 赤	14 パン 黄 牛乳 赤 こめこサーモンフライタルタルソース こめこサーモン112 赤 / タルタルソース12 黄 揚げ油 黄 やさいにもタルタルソースをがけていただきますよ ゆでやさい キャベツ 25 緑 / とうもろこし 5 緑 こまつな 12 緑 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 赤 / こめこ和休10 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 35 緑 / しお 0.05 じゃがいも 20 黄 / こしょう 0.02 にんじん 13 緑 / パセリ 0.02	15 ひねどりのあきあじカレー 牛乳 赤 ごはん 黄 / こめこカレー12 ひねどりにく 20 赤 / ケチャップ 2 たまねぎ 55 緑 / あかワイン 1.5 じゃがいも 35 黄 / ソース 1 にんじん 22 黄 / あぶら 0.5 黄 さつまいも 20 緑 / カレーこ 0.05 かき 10 緑 / こしょう 0.04 おろしにんにく0.5 緑 おろししょうが0.5 緑
18 かぼちゃひきにくフライ 12 赤 揚げ油 黄 しじみとやさいのあえもの しじみつくだに 6 赤 / かつおぶし 0.5 赤 キャベツ 32 緑 / す 0.5 こまつな 5 緑 ぐだくさんみそしる わかめ 0.3 赤 / ごぼう 5 緑 あぶらあげ 6 赤 / ほししいたけ 0.5 緑 さつまいも 30 黄 / みそ 6.5 赤 たまねぎ 15 緑 / だしパック 1.15 キャベツ 15 緑 にんじん 13 緑	19 ごはん 黄 牛乳 赤 メルルーサのねぎしおだれやき メルルーサ 1きれ 赤 / レモンかじゅう 3 緑 しるねぎ 1.5 緑 / ごまあぶら 2.75 黄 ごま 0.5 黄 / しお 0.37 マカロニサラダ マカロニ 5 黄 / たまごなしマヨネーズ 5.5 黄 とうもろこし 10 緑 / す 0.4 えだまめ 9 緑 / さとう 0.4 黄 かわりきんぴら ぎゅうにく 12 赤 / しるねぎ 1 緑 あぶらあげ 5 赤 / あぶら 0.5 黄 くきわかめ 0.5 赤 / しょうゆ 4.6 たまねぎ 29 緑 / さとう 2.1 黄 ごぼう 25 緑 / さけ 1 こんにゃく 22 緑 / みりん 1 にんじん 20 緑	20 ごはん 黄 牛乳 赤 にくじゃが ぶたにく 22 赤 / えだまめ 4.4 緑 じゃがいも 55 黄 / しょうゆ 6 たまねぎ 55 緑 / さとう 3 黄 にんじん 23.1 緑 / さけ 1 いとこんにゃく18.7 緑 / す 1 じゃことわかめのすのもの ちりめんじゃこ 3 赤 / す 2.52 わかめ 1 赤 / さとう 1.58 黄 キャベツ 20 緑 / あぶら 1.05 黄 ごま 2 黄 / しお 0.11 かぼちゃのプリン 12 黄 セレクト: 紀見小、応其小、隅田中	21 パン 黄 牛乳 赤 さつまいものスペインふうオムレツ 12 赤 コーンスローサラダ キャベツ 30 緑 / す 2.4 とうもろこし 10 緑 / さとう 1.5 黄 こまつな 5 緑 / あぶら 1 黄 しお 0.1 こしょう 0.01 フェジョアータ ぶたにく 18 赤 / おろしにんにく0.5 緑 ソーセージ 12 赤 / ケチャップ 8 レッドキドニー20 黄 / あかワイン 1 たまねぎ 40 黄 / コツナスープのもと0.5 じゃがいも 40 緑 / あぶら 0.5 黄 にんじん 15 緑 / こしょう 0.02 トマト 10 緑 / パセリ 0.02 でんぶん 0.5 黄	22 げんきっ子こんだて ごはん 黄 牛乳 赤 ほねくのごめこいそべあげ ほねくあげ 1まい 赤 / あおのり 0.04 赤 ごめこ 6 黄 / 揚げ油 黄 うめおかがあえ キャベツ 32 緑 / ばいにく 0.3 緑 こまつな 8 緑 / しょうゆ 0.3 かつおぶし 0.6 赤 だいこんとにんじのみそしる わかめ 0.4 赤 / ほししいたけ 0.5 緑 あつあげ 27 赤 / みそ 6.5 赤 だいこん 40 緑 / だしパック 1.15 にんじん 12 緑
25 ぶたキムチどん 牛乳 赤 ごはん 黄 / おろしにんにく0.45 緑 ぶたにく 45 赤 / おろししょうが0.45 緑 たまねぎ 32 緑 / しょうゆ 3.2 はくさい 27 緑 / さけ 1.5 こまつな 6 緑 / さとう 0.95 黄 はくさいキムチ16.2 緑 / あぶら 0.48 黄 ちゅうかひたし キャベツ 25 緑 / オイスターソース0.68 にんじん 6 緑 / しょうゆ 0.68 ひじき 0.9 赤 / ごまあぶら 0.4 黄 こしょう 0.02 さつまいものてんぷら 12 黄 揚げ油 黄	26 ごはん 黄 牛乳 赤 さけのもみじやき さけ 1きれ 赤 / たまごなしマヨネーズ 8 黄 にんじんペースト7 緑 / こしょう 0.02 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 30.5 緑 / しょうゆ 0.15 こまつな 10 緑 じゃがいものみそしる とうふ 20 赤 / あおねぎ 2 緑 あぶらあげ 5 赤 / ほししいたけ 0.5 緑 じゃがいも 30 黄 / みそ 6.5 赤 たまねぎ 20 緑 / だしパック 1.15 にんじん 10 緑	27 たきこみチキンライス 黄 牛乳 赤 チキンライスのもと13.67 あきあじシチュー ぶたにく 25 赤 / ぎゅうにく 20 赤 たまねぎ 50 緑 / こめこ和休 7 じゃがいも 25 黄 / しるワイン 1 さつまいも 20 黄 / あぶら 0.5 黄 にんじん 25 緑 / コツナスープのもと0.55 しろいんげんまめ10 黄 / しお 0.05 しめじ 5 緑 / こしょう 0.02 パセリ 0.02 じゃことかいそうのサラダ ちりめんじゃこ 3 赤 / とうもろこし 20 緑 かいそうミックス1 赤 / あおのりレタス3.2 黄 りんご 12 緑	28 パン 黄 牛乳 赤 ハンバーグデミグラスソース ハンバーグ 1きれ 赤 / あかワイン 1.25 マッシュルーム 1 緑 / トマトケチャップ1 おろしにんにく0.05 緑 / さとう 0.3 黄 (こめこのハヤシウメ1.56) / あぶら 0.15 こしょう 0.02 コーンサラダ キャベツ 24 緑 / こまつな 7 緑 とうもろこし 10 緑 / コーンドレッシング3.5 黄 コンソメスープ とりにく 8 赤 / コツナスープのもと1.9 じゃがいも 29 黄 / しるワイン 1 たまねぎ 29 緑 / あぶら 0.5 黄 にんじん 20 緑 / しお 0.05 えだまめ 5 緑 / こしょう 0.02 マッシュルーム 3 緑 / パセリ 0.02	29 ごはん 黄 牛乳 赤 あじのトマトみそだれ あじ 1きれ 赤 / あかみそ 2.36 赤 トマト 4.28 緑 / さとう 2.12 黄 はるさめサラダ はるさめ 6 黄 / す 2.58 きゅうり 12 緑 / しょうゆ 1.72 とうもろこし 7 緑 / さとう 1.72 黄 ごま 2 黄 / ごまあぶら 0.43 黄 のっぺいじる とうふ 20 赤 / ほししいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 10 赤 / しょうゆ 2.7 こんにゃく 7 緑 / みりん 0.48 さといも 20 黄 / しお 0.17 だいこん 10 緑 / だしパック 1.15 ごぼう 10 緑 / でんぶん 1.9 黄 にんじん 10 緑 あおねぎ 3 緑

# 生活習慣病を防ごう！

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ3ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。子どもの頃に一度身に付いてしまった、健康にとってあまり好ましくはない食生活の習慣を、大人になってから直したり、改善したりするのはなかなか難しいといわれています。

## 食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう！

さとう、塩、あぶらの  
とりすぎに注意！



朝食



食べられるものの  
幅を広げておこう！



昼食



朝食めきや夜食など  
悪い食習慣はやめよう！



早食いはせず、  
よくかんで食べよう！



夕食



一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう！

## 【橋本市の学校給食における食物アレルギー対応の紹介】

- ①「予定献立表での材料表示」
- ②「必要に応じて加工食品原材料表を配布」：原則として食物アレルギーの方が対象  
通年使用食材は3月末に約100枚を配布・月ごと使用食材は前月末に20枚程度を配布
- ③「飲用牛乳の停止」・・・乳アレルギーの方が対象
- ④「豆乳に変更」・・・乳アレルギーの方が対象
- ⑤「パンの停止」・・・小麦または乳アレルギーの方が対象
- ⑥「米粉パンに変更」・・・小麦または乳アレルギーの方が対象
- ⑦「完全給食停止」・・・家庭から弁当持参
- ⑧「卵、えび、かに、乳、小麦除去食（ランチジャー）対応」

※ 橋本市学校給食センターでは「そば・落花生・くるみ」を給食では使用しません。

※ ⑧のランチジャー除去食対応（新規の場合）には、保護者と学校、給食センターの三者での個別面談が必要です。

※ ③～⑧のアレルギー対応については以下の項を満たしていることを基本とします。

- ・医師の診断、検査により食物アレルギーと診断され、③～⑥、⑧については原因食物（アレルゲン）が対象となる食物に特定されていること。
- ・医師から食事療法が指示されており、家庭でも医師からの指示に基づき食事療法を実施していること。
- ・保護者から食物アレルギー対応の申請、必要書類の提出があること。
- ・給食センターでの対応が可能であること。

【対応希望の方は、学校または給食センターにお問い合わせください。】