

予定献立表

水 8		木 9		金 10			
げんきっ子こんだて ごもくたきこみごはん 牛乳 赤 ごはん 黄 ごもくたきこみごはんのもと13.5 はながたとうふハンバーグ 12 赤 こうはくなます だいこん 32.5 緑/す 2 きんときにんじん7.8 緑 さとう 1.8 黄 ごま 2 黄 しお 0.2 ぞうに もち 28 黄 きんときにんじん6 緑 とうふ 17 赤 ほうれんそう 5 緑 あぶらあげ 5 赤 しろみそ 8 赤 さといも 20 黄 みそ 2.57 赤 だいこん 15 緑 だしパック 1.2 いりくろまめ 12 赤 680		パン 黄 牛乳 赤 タラのカレーソース タラ 1きれ 赤 さとう 1.25 黄 (しょうゆ 1.25) (みりん 1) (トンカツソース1.25) (カレーこ 0.3) サウザンサラダ キャベツ 31 緑 とうもろこし 5 緑 こまつな 9 緑 (サザンレタス3.7 黄) さつまいもの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 こめこホワイトウ6.7 しるいんげん 3 黄 コンソメスープのもと0.35 さつまいも 35 緑 しお 0.05 たまねぎ 25 緑 こしょう 0.02 にんじん 10 緑 パセリ 0.02 恋野小バイキング 600		ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたキムチいため ぶたにく 41 赤 しょうゆ 3 たまねぎ 41 緑 さとう 2 黄 キャベツ 31 緑 す 2 にら 7 緑 さけ 0.5 はくさいキムチ18 緑 あぶら 0.5 黄 ごま 2 黄 こしょう 0.01 しそひじきあえ ちりめんじゃこ2 赤 にんじん 5 緑 だいこん 30 緑 しそひじき 4.6 赤 こまつな 9 緑 みそポテト じゃがいも 40 黄 みそ 2 赤 でんぶん 1 黄 さとう 2.45 黄 揚げ油 黄 しょうゆ 0.22 橋本市でとれる 今月のやさいなど だいこん、ねぎ、はくさい、 キャベツ、きんときにんじん、 にんじん、こまつな、 ほうれんそう、 マッシュルーム を取り入れる 予定です。			
月 13		火 14		水 15			
せいじん ひ 成人の日 ☆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		ごはん 黄 牛乳 赤 メルルーサのコチュマヨやき メルルーサ 1きれ 赤 (コチュジャン 1.5) たまごなしマヨネーズ6 黄 (こしょう 0.01) じゃことわかめのサラダ ちりめんじゃこ 4 赤 ごま 2 黄 わかめ 1 赤 (わふうレタス3.6 黄) きりほしだいこん2.6 緑 タイプーエン ぶたにく 8 赤 きくらげ 0.5 緑 いか 7 赤 おろししょうが0.2 緑 かまぼこ 5 赤 ちゅうかスープのもと1.3 はるさめ 4 黄 しょうゆ 0.5 もやし 15 緑 さけ 0.8 たまねぎ 15 緑 こしょう 0.02 はくさい 15 緑 ごまあぶら 0.7 黄 にんじん 10 緑 586		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 赤 ほししいたけ 0.5 緑 あつあげ 50 黄 みそ 4.1 赤 たまねぎ 30 緑 さとう 2.1 黄 にんじん 15 緑 しょうゆ 0.4 ごぼう 10 緑 あぶら 0.4 黄 えだまめ 4 緑 ちゅうかひたし はくさい 26 緑 オイスターソース0.68 こまつな 7 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 ねぎみそパオズ 12 赤 619		パン 黄 牛乳 赤 ハムチーズサンドカツ 12 赤 揚げ油 黄 コールスローサラダ キャベツ 30 緑 (さとう 1.5 黄) とうもろこし 10 緑 あぶら 1 黄 こまつな 5 緑 しお 0.1 (す 2.4 緑) (こしょう 0.01) コンソメスープ だいず 5 赤 コンソメスープのもと1.9 じゃがいも 27 黄 しるワイン 1 たまねぎ 27 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 恋野小バイキング 681	
20		21		22			
ごはん 黄 牛乳 赤 あじのいそふうみあげ あじ 1きれ 赤 おろししょうが0.2 緑 でんぶん 1.3 黄 しょうゆ 2.5 あおりのり 0.04 赤 さとう 1.5 黄 揚げ油 黄 みりん 0.5 ゆずかあえ もやし 16.5 緑 ゆずかじゅう0.54 緑 キャベツ 11 緑 さとう 1.16 黄 こまつな 6.38 緑 す 0.62 しょうゆ 0.39 さつまいものみそしる あぶらあげ 5 赤 にんじん 12 緑 とうふ 20 赤 ほししいたけ 0.5 緑 さつまいも 35 黄 みそ 6.5 赤 たまねぎ 15 緑 だしパック 1.15 隅田小バイキング 620		ごはん 黄 牛乳 赤 すきやきに ぎゅうにく 45 赤 しろねぎ 10 緑 やきとうふ 30 黄 きのごミックス10 緑 はくさい 40 緑 ほししいたけ 1 緑 たまねぎ 30 緑 しょうゆ 6.5 にんじん 15 緑 さとう 2.9 黄 いとこんにやく<15 緑 さけ 1 かいそうサラダ ちりめんじゃこ3.5 赤 とうもろこし 20 緑 かいそうミックス1 赤 (あじそレタス2.7 黄) ミニやきいも 12 黄 664		こめこかきあげ 牛乳 赤 どんぶり ごはん 黄 (てんつゆ 12) こめこかきあげ12 黄 揚げ油 黄 ごまおかかあえ ひじき 0.45 赤 ごま 0.5 黄 キャベツ 28 緑 かつおぶし 0.9 赤 こまつな 8 緑 (しょうゆ 1.6) ぶたじる ぶたにく 8 赤 こんにやく 10 緑 とうふ 20 赤 ごぼう 10 緑 さつまいも 15 黄 あおねぎ 3 緑 だいこん 15 緑 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 12 緑 みそ 6.5 赤 (だしパック 1.15) ねぎみそパオズ 12 赤 610		パン 黄 牛乳 赤 コーンしゅうまい 22 赤 ビーンズサラダ ささみ 23 赤 す 2.64 キャベツ 5 緑 さとう 1.65 黄 ブロッコリー 8 緑 あぶら 1.1 黄 きんときまめ 7 黄 しお 0.11 こしょう 0.01 ビーフンスープ とうふ 25 赤 ほししいたけ 0.5 緑 ビーフン 3 黄 ちゅうかスープのもと1.3 じゃがいも 15 緑 ごまあぶら 0.5 黄 たまねぎ 15 緑 しょうゆ 0.3 もやし 15 緑 こしょう 0.02 にんじん 15 緑 隅田小バイキング 601	
27		28		29			
ひねどりとかきの 牛乳 赤 カレーライス ごはん 黄 ひねどり 25 赤 こめこカレールウ12 たまねぎ 60 緑 ケチャップ 2 じゃがいも 55 黄 あかワイン 1.5 にんじん 22 緑 あぶら 1 黄 かき 10 緑 ウスターソース 1 マッシュルーム 5 緑 カレーこ 0.05 おろしにんにく<0.5 緑 こしょう 0.04 おろししょうが0.5 緑 じゃことだいこんのごまずあえ ちりめんじゃこ 4 赤 す 1.5 だいこん 30 緑 しょうゆ 1.4 こまつな 5 緑 さとう 1.1 黄 ごま 2 黄 柱本小バイキング 625		ごはん 黄 牛乳 赤 くじらのたつたあげ くじらにく 50 赤 しょうゆ 4.4 でんぶん 6.3 黄 さけ 1.5 おろししょうが1 緑 みりん 1.5 揚げ油 黄 こうやどうふのもの こうやどうふ 8 赤 さとう 2.64 黄 だいこん 24 緑 しょうゆ 2.44 たまねぎ 23 緑 みりん 1.96 にんじん 22 緑 さけ 1.46 こんにやく 10 緑 しお 0.1 えだまめ 3 緑 だしパック 0.49 ミニフィッシュ 12 黄 632		ごはん 黄 牛乳 赤 かんとうに うずらたまご 20 赤 しょうゆ 5.3 とりにく 18 赤 さとう 2 黄 がんもどき 30 赤 みりん 1 じゃがいも 40 黄 さけ 1 だいこん 40 緑 だしパック 0.4 にんじん 20 緑 こんにやく 20 緑 こんさいサラダ ツナ 5 赤 えだまめ 7 緑 ごぼう 15 緑 (ごまドレッシング3.8 黄) れんこん 12 緑 みかん 12 緑 657		かきパン 黄 牛乳 赤 とりにくのパリパリやき とりにく 1きれ 赤 (しお 0.2) おろしにんにく<1 緑 (こしょう 0.03) グリーンサラダ キャベツ 32 緑 (コールスロレタス3.5 黄) こまつな 8 緑 オニオンスープ ベーコン 10 赤 (コンソメスープのもと1.8) たまねぎ 60 緑 しるワイン 1 にんじん 15 緑 しお 0.05 こしょう 0.02 パセリ 0.02 柱本小バイキング 589	
30		31					
かきパン 黄 牛乳 赤 とりにくのパリパリやき とりにく 1きれ 赤 (しお 0.2) おろしにんにく<1 緑 (こしょう 0.03) グリーンサラダ キャベツ 32 緑 (コールスロレタス3.5 黄) こまつな 8 緑 オニオンスープ ベーコン 10 赤 (コンソメスープのもと1.8) たまねぎ 60 緑 しるワイン 1 にんじん 15 緑 しお 0.05 こしょう 0.02 パセリ 0.02 柱本小バイキング 589		ごはん 黄 牛乳 赤 タラのおろしだれ タラ 1きれ 赤 しょうゆ 2.4 だいこん 10 緑 さとう 2.4 黄 す 2.4 ツナサラダ ツナ 5 赤 たまごなしマヨネーズ3.9 黄 キャベツ 25 緑 す 0.5 とうもろこし 10 緑 しょうゆ 0.5 ごま 2 黄 じゃがもちいりみそしる あぶらあげ 6 赤 こまつな 5 緑 じゃもち 32 黄 きのごミックス 3 緑 たまねぎ 22 緑 みそ 6.5 赤 にんじん 10 緑 だしパック 1.15 橋本市でとれる 今月のやさいなど だいこん、ねぎ、はくさい、 キャベツ、きんときにんじん、 にんじん、こまつな、 ほうれんそう、 マッシュルーム を取り入れる 予定です。					

タイピーエンとは・・・

タイピーエンとは、熊本県の郷土料理です。春雨をメインに野菜や豚肉、かまぼこなどを入れた具沢山の中華スープです。中国福建省の家庭で盆や正月などのおめでたい日に食べるスープ料理がルーツとされており、明治時代後期に熊本に伝わったそうです。

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

給食センターホームページ

て あら

手洗い

見た目にはきれいでも、手には病気の原因になる見えない細菌やウイルスがついていることがあります。



て あら

なぜせっけんで手洗いをするの？

水だけの手洗いで、細菌やウイルスがしっかりと落ちません。せっけんですみずみまで丁寧に洗いましょう。



手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。

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。



新年あけましておめでとうございます。今年度も、残すところ

あと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠し

くなるような、魅力ある給食

作りに努めていきたいと思

います。本年もよろしくお願

い致します。



今年巳(へび)年!

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



ぜん 国 がっ こう きゅうしょくしゅう かん

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。

その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。



学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年



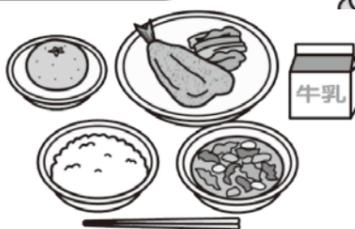
私立忠愛小学校で提供されたと思われる給食。

戦後(昭和20~30年代)



支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

現在



地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

阪神・淡路大震災から30年

災害時の『食』を備えまじょう

災害時の食の備え

☆非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる

非常食



アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える

日常食品



お米、乾麺、乾物、日持ちの野菜・果物、調味料など

外出時の

持ち歩き用品



飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

1人1日3リットル



水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておく心安心です。

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。

あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

