

# 予定献立表

## 今日の予定

16日(水)…  
げんきっ子こんだて  
「入学おめでとう献立」です。



給食センターホームページ

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

給食センターホームページには、毎月の献立表、アレルギー対応の内容などについて掲載しています！

## げんきっ子こんだて

毎月1回あります。季節の行事などを  
もとに、特別なテーマのある献立です。  
季節の行事や食べ物、栄養のことなどを  
プリントで学校へお知らせします。

## 橋本市でとれる 今月のやさいなど



ねぎ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、  
マツシユルームを使う予定です。

## アレルギー除去食(ランチジャー対応)

16日、24日、28日はアレルギー除去食  
(ランチジャー対応)の日です。対象の児童  
・生徒には、四角で囲った食材を除去した給  
食を、専用のランチジャーで提供します。

★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

★材料購入の都合により  
献立を変更することが  
あります。

曜日	火	水	木	金
	8	9	10	11
	ごはん 黄 牛乳 赤 さばのかおりあげ 献立名 さば 1きれ 赤 おろししょうが 0.4 緑 でんぶん 1.3 黄 しょうゆ 2.4 揚げ油 黄 さとう 1.92 黄 す 1.05	ごもくたきごみごはん 牛乳 赤 ごはん 黄 ごもくたきごみごはん 13.53 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 たまねぎ 50 赤 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	パン 黄 牛乳 赤 ポークビーンズ ぶたにく 20 赤 ケチャップ 10.34 だいず 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 緑 パジル 0.02	ごはん 黄 牛乳 赤 サケのオニオンガーリックソース サケ 1きれ 赤 しょうゆ 2.1 たまねぎ 5 赤 さけ 0.88 おろししょうが 0.5 緑 みりん 0.88 おろしにんにく 0.35 緑 さとう 0.88 あぶら 0.7 黄
	たくあんあえ たくあん 7.2 緑 ほうれんそう 5 緑 キャベツ 28 緑 かつおぶし 0.4 赤 にんじん 7.5 緑(しょうゆ 0.15)	ツナとわかめのサラダ ツナ 2.5 赤 ごま 2 黄 わかめ 1 赤(ちゅうかトレツツグ 3.4) とうもろこし 20 緑	コールスローサラダ 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	ビーンズサラダ ささみフレーク 5 赤 きんときまめ 7 黄 キャベツ 25 緑 トマト レツツグ 3.7 きゅうり 8 緑
	とうふとたまねぎのみそしる わかめ 0.3 赤 こまつな 5 緑 とうふ 25 赤 ほししいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤 みそ 6.5 赤 たまねぎ 30 緑 だしパック 1.15 じゃがいも 20 黄	ミニフィッシュ 12 赤 三色栄養	やさしいグラタン 12 赤	おこげいりスープ おこげ 12 黄 ちゅうかスープのもと 1.3 ぶたにく 8 赤 さけ 0.8 たまねぎ 6 赤 さまあぶら 0.5 黄 たまねぎ 27 緑 あぶら 0.3 黄 もやし 20 緑 しょうゆ 0.3 にんじん 0.1 しょうゆ 0.02 だしのこ 7 緑 でんぶん 1 黄 きのこミックス 5 緑
14	15	16	17	18
だいでいり にくそぼろどんぶり ごはん 黄 ぶたひきに 30 赤 おろししょうが 1 緑 ぎゅうひきに 10 赤 しょうゆ 4.66 ひきわりだいでいり 20 赤 さとう 2.19 黄 たまねぎ 32 緑 みりん 1 にんじん 19 緑 あぶら 0.45 黄 えだまめ 4.5 緑	ごはん 黄 牛乳 赤 さわらのたつたあげ 1きれ 赤 揚げ油 黄 うめこんぶあえ 使用材料 キャベツ 25 緑 ばいにく 0.35 緑 もやし 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	げんきっ子こんだて きょうりゅうカレー 牛乳 赤 ごはん 黄 きょうりゅうチキンゲット 12 赤 ぶたにく 20 赤 こめカレールウ 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 25 緑 ウスターソース 1 マツシユルーム 3 緑 あぶら 1 黄 おろしにんにく 0.5 緑 はちみつ 0.8 黄 おろししょうが 0.5 緑 カレー 0.04 こしょう 0.03	パン 黄 牛乳 赤 ハンバーグケチャップソース ハンバーグ 12 赤 さとう 0.25 黄 ケチャップ 5 トマトソース 0.19 あかワイン 0.31 しょうゆ 0.1	ごはん 黄 牛乳 赤 メルルーサのごまみそだれ メルルーサ 1きれ 赤 ごま 0.60 黄 でんぶん 1.3 黄 みそ 2.5 赤 揚げ油 黄 さとう 2 黄
じゃことキャベツのごますあえ ちりめんじゃこ 2.5 赤 す 1.51 キャベツ 32 緑 しょうゆ 1.42 こまつな 10 緑 さとう 1.07 黄 ごま 2 黄	わかめととうふのみそしる わかめ 0.5 赤 にんじん 9 緑 とうふ 25 赤 きのこミックス 5 緑 あぶらあげ 5 赤 みそ 6.5 赤 たまねぎ 23 緑 だしパック 1.15 じゃがいも 20 黄	フルーツポンチ カクテルゼリー 35 黄 ミックスフルーツ 30 緑 (みかんもみ、パイナップル)	ポテトサラダ じゃがいも 35 黄 たまごなしマヨネーズ 6 黄 きゅうり 5 緑 さとう 0.4 黄 とうもろこし 7 緑 す 0.4	しそひじきあえ しそひじき 4.14 赤 こまつな 10 緑 はくさい 12 緑 もやし 8.7 緑
ミニポテト 27.5 黄		フルールポンチ	とうにゅうチャウダー あさり 10 赤 マツシユルーム 3 緑 アヒコ 5 赤 とうにゅう 20 赤 だいず 10 赤 こめお粥 6.7 しろいんげんまめ 8 黄 コツナスープ 0.38 たまねぎ 35 緑 しお 0.05 キャベツ 15 緑 こしょう 0.02 にんじん 13 緑 パセリ 0.02	けんちんじる とうふ 20 赤 あおねぎ 3 緑 あぶらあげ 6 赤 しょうゆ 2.7 キャベツ 15 黄 みりん 0.48 だいこん 20 緑 しお 0.17 にんじん 15 緑 だしパック 1.15 ごぼう 10 緑 あぶら 0.5 黄 こんにゃく 5 緑 ごまあぶら 0.5 黄
21	22	23	24	25
ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのバリバリやき 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	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 たまねぎ 55 緑 しょうゆ 6 じゃがいも 55 黄 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 みりん 1	ごはん 黄 牛乳 赤 あじてりやき 1きれ 赤 キャベツのごまマヨネーズあえ ひじき 0.5 赤 たまごなしマヨネーズ 3.8 黄 キャベツ 28 緑 す 0.5 こまつな 8 緑 しょうゆ 0.5 ごま 2 黄	パン 黄 牛乳 赤 クリームシチュー とりにく 25 赤 ぎゅうにゅう 20 赤 たまねぎ 60 緑 こめお粥 7 じゃがいも 50 黄 しろワイン 2 にんじん 25 緑 あぶら 0.5 黄 しろいんげんまめ 10 黄 コツナスープのもと 0.6 きのこミックス 5 緑 しお 0.05 こしょう 0.02 パセリ 0.02	ごはん 黄 牛乳 赤 メルルーサのにんじんソース メルルーサ 1きれ 赤 しょうゆ 2.5 でんぶん 1.3 黄 さとう 0.83 黄 揚げ油 黄 みりん 0.83 にんじんペースト 8.3 緑 す 0.83 おろしにんにく 0.35 緑
じゃことキャベツのあますあえ ちりめんじゃこ 3.5 赤 す 1.82 キャベツ 35 緑 さとう 1.71 黄 こまつな 10 緑 しょうゆ 1.07	はるさめサラダ はるさめ 6 黄 す 2.58 きゅうり 12 緑 さとう 1.72 黄 とうもろこし 7 緑 しょうゆ 1.72 ごま 2 黄 ごまあぶら 0.43 黄	こうやとうふのもの こうやとうふ 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 こんにゃく 10 緑 しお 0.1 えだまめ 3 緑 だしパック 0.49	かいそうサラダ かいそうミックス 1 赤(あおねトレツツグ 2.7) だいこん 20 緑	コーンサラダ キャベツ 28 緑 こまつな 6 緑 とうもろこし 7 緑(トトレツツグ 3.5)
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 たまねぎ 20 緑 だしパック 1.15 にんじん 10 緑	とりにくレバー たつたあげ 6.25 赤 揚げ油 黄	おいしいイチゴゼリー 12 黄	おいしいイチゴゼリー 12 黄	だいでいりみそしる わかめ 0.3 赤 にんじん 12 緑 だいず 10 赤 きのこミックス 5 緑 あぶらあげ 5 赤 みそ 6.5 赤 じゃがいも 30 黄 だしパック 1.15 たまねぎ 25 緑
28	29	30	* 学校給食の内容 *	
たきごみチキンライス 牛乳 赤 ごはん 黄 卵 1個 13.67	しょう わ ひ 昭和の日	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 17.5 緑 あぶら 0.5 黄 こしょう 0.01	ごはん 週に4回、米飯給食を実施しています。 わかめご飯などの変わりご飯の日もあります。	
とうにゅうコロケ 12 赤 揚げ油 黄		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	パン 週に1回木曜日に、パン給食を実施しています。 黒糖や柿ジャムを加えた黒糖パンや柿パンもあります。	
ごぼうサラダ コースハム 3 赤 えだまめ 7 緑 ごぼう 15 緑(トトレツツグ 3.5) とうもろこし 7 緑		みそポテト じゃがいも 40 黄 みそ 2 黄 でんぶん 1 黄 さとう 2.45 赤 揚げ油 黄 しょうゆ 0.22	牛乳 毎日1パックつきます。1パック200ccです。カルシウムやビタミンA、 ビタミンB群が豊富なので、成長期には特にしっかり摂りたい食品です。	
キャベツスープ キャベツ 35 緑 あぶら 0.5 黄 たまねぎ 30 緑 コツナスープのもと 1.9 にんじん 14 緑 しろワイン 1 こまつな 5 緑 しお 0.05 マツシユルーム 3 緑 こしょう 0.02 パセリ 0.02			おかず 汁二菜を基本としたおかずです。煮物が主菜のこともあります。魚や肉、卵、大豆製 品、芋類、野菜類、海藻類、きのこ類、種実類などいろいろな食材を使います。	

## 食べ物の三つの働き

食べものは、主にふくまれる栄養素の  
体内での働きによって、右のように3  
つのグループに分けることができます。  
給食のように3つのグループの食品を  
組み合わせて、主食(米、パンなど)、  
主菜(魚、肉、卵、豆製品などを使っ  
たおかず)、副菜(野菜、きのこなど  
を使ったおかず)をそろえることで、  
栄養のバランスをとることができます。

## きいろのグループ

炭水化物や脂質を多く含む食品  
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)



寝ているときも体温が保たれているよ。  
運動するにはエネルギーがひつようだ  
ね。

## あかのグループ

たんぱく質や無機質(カルシウムなど)を多く含む食品  
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)



筋肉がついたり、けががなかったり、か  
みがのびたりするね。牛乳や小魚には骨  
や歯のもとになるカルシウムがあおいよ。

## みどりのグループ

ビタミンや無機質を多く含む食品  
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)



炭水化物や脂質がエネルギーになるのをたす  
ける働きもしているよ。病気にかけにく  
なったり、傷がなおるやすくなったりするよ。



ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援します。1年間、よろしくお願い致します。



### 学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康に良い食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



### 学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約



- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持・増進。
- ② 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。
- ③ 明るい社交性と協同の精神を養う。
- ④ 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- ⑤ 食生活が多くなるとの労働に支えられていることを理解し、感謝する。
- ⑥ 伝統的な食文化を理解する。
- ⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



給食では色々な食材を取り入れていますが、骨のある魚や皮付きの果物などは食べるのに手間がかかり、食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表をご確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



## 給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょ。



### 給食の前には、必ず手を洗いましょう。

- ① 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- ② 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う
- ③ 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- ④ 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

### 給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- 髪の毛が出ていませんか?
- マスクから鼻と口が出ていませんか?
- 給食着は清潔ですか?
- 爪は短く切っていますか?
- 手をきれいに洗いましたか?
- 体調は悪くないですか?

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

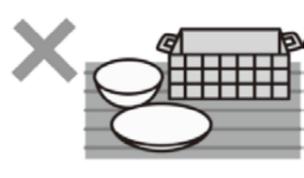
一人分を考えて食缶がらになるように盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けましょう。

熱いものや重いものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。



食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。



トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けましょう。

