

令和7年5月

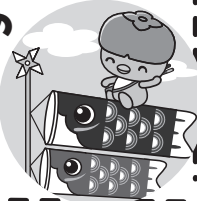
予定献立表

橋本市学校給食センター
TEL 39-2338
FAX 39-5413

今月の予定
2日(金)

げんきっ子こんだて

「こどもの日の
こんだて
献立」です。



橋本市でとれた
今月のやさいなど

たまねぎ、にんにく、きゅうり、
キャベツ、ほうれんそう、
マッシュルーム、
えんどうまめを
取り入れる
予定です。



橋本市
学校給食センター
ホームページ



<https://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuiinkai/gakkokyushoku/index.html>

月 5	火 6	水 7	木 1	金 2
	きゅうじつ ふりかえ休日 ☆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	ハヤシライス 牛乳 赤 ごはん 黄 ぎゅうにく 25 赤 たまねぎ 75 緑 にんじん 25 緑 マッシュルーム 3 緑 トマト 15 緑 むきんにんにく 0.5 緑 こめこハヤシ 10 ケチャップ 4.6 あかワイン 2 あぶら 0.5 黄 こしょう 0.08 しお 0.07 かいそうサラダ かいそうミックス 1 赤 とうもろこし 20 緑 （おおしどレシツガ 2.7 ） ミニポテト 27.5 黄 604	パン 黄 牛乳 赤 こめこホキフライハニーマスタードソース こめこホキフライ 1こ 赤 揚げ油 黄 （たまごなしマヨネーズ 5 黄） （はちみつ 2 黄） しょうゆ 0.9 つぶマスタード 0.75 さとう 0.72 黄 イタリアンサラダ キャベツ 35 緑 こまつな 10 緑 （例アボレシツガ 3.7 黄） コンソメスープ とりこ 8 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 18 緑 とうもろこし 5 緑 マッシュルーム 3 緑 あぶら 0.5 黄 コッパブのもと 1.9 しろワイン 1 しお 0.05 こしょう 0.02 パセリ 0.02 632	ごはん 黄 牛乳 赤 きんぴらつつみやき 1こ 赤 じゃことやさいのドレシツガ あえ ちりめんじゃこ 3 赤 キャベツ 32 緑 にんじん 8 緑 ほうれんそう 5 緑 （コッパブドレシツガ 3.9 黄） あつあげいりみそしる わかめ 0.3 赤 あつあげ 17 赤 じゃがいも 32 黄 たまねぎ 28 緑 こまつな 8 緑 ほししいたけ 0.5 緑 みそ 6.5 赤 だしパック 1.15 587
12	13	14	15	16
ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのレモンソース とりにくでんぶんつき 50 赤 揚げ油 黄 しょうゆ 2.2 さとう 2.2 黄 レモンがじゅう 1.43 緑 ごぼうサラダ ごぼう 16.5 緑 きゅうり 7.7 緑 とうもろこし 7.7 緑 （ごまドレシツガ 3.58 黄） じゃがいものみそしる とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 こまつな 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 みそ 6.5 赤 だしパック 1.15 641	ごはん 黄 牛乳 赤 ちくぜんに とりにく 21 赤 さつまあげ 10 赤 だいず 10 赤 さといも 25 黄 ごぼう 20 緑 にんじん 20 緑 こんにゃく 20 緑 たけのこ 10 緑 えだまめ 5 緑 おろししょうが 0.8 緑 しょうゆ 4.7 さとう 2.1 黄 みりん 1 しお 1 あぶら 1 黄 キャベツのレモンずあえ キャベツ 35 緑 こまつな 9 緑 レモンがじゅう 1.49 緑 さとう 1.54 黄 しょうゆ 0.66 す 0.56 いちごゼリー 1こ 黄 585	ごはん 黄 牛乳 赤 さわらのトマトみそだれ さわら 1きれ 赤 トマト 4.28 緑 （あかみそ 2.36 赤） （さとう 2.12 黄） おかかあえ ちりめんじゃこ 4 赤 ひじき 0.45 赤 はくさい 26 緑 こまつな 10 緑 かつおぶし 0.9 赤 しょうゆ 1.6 黄 けんちんじる とうふ 20 赤 あぶらあげ 7 赤 さといも 15 黄 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 10 緑 こんにゃく 5 緑 あおねぎ 3 緑 しょうゆ 2.7 みりん 0.48 しお 0.17 だしパック 1.15 あぶら 0.5 黄 ごまあぶら 0.5 黄 586	パン 黄 牛乳 赤 ソーセージ 1本 赤 ケチャップ & マスタード 1こ はるのマカロニサラダ マカロニ 5 黄 たまごなしマヨネーズ 5.5 黄 さとう 0.4 黄 す 0.4 キャベツスープ キャベツ 35 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 こまつな 8 緑 マッシュルーム 3 緑 あぶら 0.5 黄 コッパブのもと 1.9 しろワイン 1 しお 0.05 こしょう 0.02 パセリ 0.02 600	ごはん 黄 牛乳 赤 ししゃもフリッター 2び 黄 揚げ油 黄 さんしょくサラダ キャベツ 27 緑 にんじん 10 緑 こまつな 8 緑 ごま 2 黄 す 2 さとう 1.8 黄 しょうゆ 0.8 ごまあぶら 0.6 黄 わかめととうふのみそしる わかめ 0.5 赤 とうふ 25 赤 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 22 緑 もやし 10 緑 きのこミックス 3 緑 みそ 6.5 赤 だしパック 1.15 652
19	20	21	22	23
たきこみチャーハン 牛乳 赤 ごはん 黄 たきこみチャーハンの量 14.1 しろみざかなのしおだれやき しろみざかな 1きれ 赤 おろしにんにく 0.3 緑 （さけ 1.18 ） ごまあぶら 1.44 黄 しお 0.18 あらびきこしょう 0.02 だいこんのごまマヨネーズあえ ちりめんじゃこ 4 赤 だいこん 25 緑 こまつな 10 緑 ごま 2 黄 たまごなしマヨネーズ 3.9 黄 しょうゆ 0.5 しょうゆ 0.5 もずくスープ にくだんご 16 赤 もずく 12 赤 たまねぎ 30 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 3 緑 おろししょうが 0.5 緑 ちゅうかみブのもと 1.3 さけ 1 ごまあぶら 0.7 黄 しょうゆ 0.3 こしょう 0.02 585	ごはん 黄 牛乳 赤 カレーにくじゃが ぶたにく 22 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 55 緑 にんじん 23.1 緑 いとこんにゃく 18.7 緑 えだまめ 4.4 緑 しょうゆ 6 さとう 3 黄 さけ 1 みりん 1 カレーこ 0.25 はるさめサラダ はるさめ 6 黄 きゅうり 12 緑 とうもろこし 7 緑 ごま 2 黄 す 2.85 しょうゆ 1.72 さとう 1.72 黄 ごまあぶら 0.43 黄 ふんわりやさいどうふ 1こ 赤 622	ごはん 黄 牛乳 赤 タラすりみカツ 1び 赤 揚げ油 黄 うめおかかあえ キャベツ 32 緑 にんじん 8 緑 もやし 5 緑 かつおぶし 0.7 赤 ばいにく 0.34 緑 （しょうゆ 0.34 ） とうふとたまねぎのみそしる わかめ 0.3 赤 とうふ 25 赤 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 30 緑 じゃがいも 20 黄 こまつな 8 緑 ほししいたけ 0.4 緑 みそ 6.5 赤 だしパック 1.15 606	パン 黄 牛乳 赤 クリームシチュー とりにく 25 赤 たまねぎ 60 緑 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 しろいんげんまめ 10 黄 しめじ 5 緑 きゅうり 22 緑 きょうにゅう 20 赤 こめごはん 6 しろワイン 2 あぶら 0.5 黄 コッパブのもと 0.16 こしょう 0.02 パセリ 0.02 わかめサラダ わかめ 1 赤 きゅうり 22 緑 す 2.4 さとう 1.5 あぶら 1 黄 しお 0.1 黄 なすとトマトのグラタン 1こ 黄 689	ごはん 黄 牛乳 赤 かみなりあつあげ あつあげ 60 赤 ぶたひきにく 17 赤 こんにゃく 17 緑 たまねぎ 25.2 緑 にんじん 14 緑 ごぼう 8.55 緑 たけのこ 8 緑 えだまめ 3.6 緑 ほししいたけ 0.68 緑 おろししょうが 0.43 緑 しょうゆ 3.9 さとう 1.28 黄 みりん 0.86 ごまあぶら 0.45 黄 だしパック 0.3 ちゅうかみブのもと 0.33 でんぶん 0.86 黄 ちゅうかサラダ ひじき 0.9 赤 もやし 27 緑 こまつな 10 緑 （ちゅうかドレシツガ 3.9 黄） みそポテト じゃがいも 40 黄 でんぶん 1 黄 揚げ油 黄 みそ 2 赤 さとう 2.45 黄 しょうゆ 0.22 662
26	27	28	29	30
ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたキムチいため ぶたにく 41 赤 たまねぎ 41 緑 キャベツ 31 緑 にら 7 緑 はくさいキムチ 17.5 緑 しょうゆ 3 さとう 2 黄 す 2 さけ 0.5 あぶら 0.5 黄 こしょう 0.01 ナムル ツナ 6 赤 にんじん 27.6 緑 こまつな 6 緑 ごま 2 黄 しょうゆ 1.32 ごまあぶら 0.72 黄 さとう 0.36 黄 たまごやき 1こ 赤 591	ごはん 黄 牛乳 赤 さばしょうがやき 1きれ 赤 たくあんあえ たくあん 7.2 緑 キャベツ 23 緑 もやし 10 緑 こまつな 7.5 緑 かつおぶし 0.4 赤 （しょうゆ 0.15 ） だいずいりみそしる わかめ 0.3 赤 だいず 10 赤 あぶらあげ 5 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 25 緑 にんじん 12 緑 きのこミックス 3 緑 みそ 6.5 赤 だしパック 1.15 600	げんりょうごはん 黄 牛乳 赤 かやくうどん うどん 60 黄 とりにく 10 赤 かまぼこ 10 赤 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 20 緑 だいこん 12 緑 にんじん 8 緑 こまつな 8 緑 ほししいたけ 1 緑 しょうゆ 4.3 みりん 1.5 しお 0.2 だしパック 1.4 こめこかきあげ 1こ 黄 揚げ油 黄 てづくりふりかけ ちりめんじゃこ 7 赤 ごま 0.9 黄 しょうゆ 0.9 さとう 0.9 黄 みりん 0.9 665	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのスパイシーやき とりにく 1きれ 赤 おろしにんにく 0.5 緑 （しお 0.2 ） こしょう 0.03 しょうゆ 0.2 オールスパイス 0.04 ビーンズサラダ キャベツ 28 緑 ごまつな 9 緑 きんときまめ 8 黄 （コートレシツガ 3.7 黄） トマトスープ ベーコン 5 赤 たまねぎ 35 緑 じゃがいも 35 黄 しろいんげんまめ 10 黄 とうもろこし 5 緑 セロリ 0.5 緑 トマトピューレー 10 緑 おろしにんにく 0.3 緑 コッパブのもと 1.9 あかワイン 1 オリブあぶら 0.48 黄 しょうゆ 0.48 しお 0.05 こしょう 0.02 パセリ 0.02 こうやどうふのにももの こうやどうふ 8 赤 だいこん 24 緑 たまねぎ 23 緑 にんじん 22 緑 こんにゃく 10 緑 えだまめ 3 緑 さとう 2.64 黄 しょうゆ 2.44 みりん 1.96 さけ 1.46 しお 0.1 だしパック 0.49 613	ごはん 黄 牛乳 赤 ほねくのこめこいそべあげ ほねく 1まい 赤 こめこ 6 黄 でんぶん 2 黄 あおのり 0.04 赤 揚げ油 黄 うめこんぶあえ キャベツ 26 緑 もやし 9 緑 こまつな 9 緑 かつおぶし 0.58 赤 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 こうやどうふのにももの さとう 2.64 黄 しょうゆ 2.44 みりん 1.96 さけ 1.46 しお 0.1 だしパック 0.49 636

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。



しんがつき きゅうしょく はじ げつ ねんせい がっこうきゅうしょく な
新学期の給食が始まって1ヵ月がたちました。1年生も学校給食に慣れたでしょうか。
さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえ
でとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけて、
しっかり食べてから登校するようにしましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ごはんやパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」
は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。
でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担
もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、
脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブ
ドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補ってい
かなければなりません。寝ている間も体はエネルギーを使う
ため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を
元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝ごはんをしっかり食べると…

すのう
さえわたる頭脳!



のう はたら げん
脳を働かせるエネルギー源となり、
勉強によく集中できます。

からだ げん き
体に元気をチャージ!



げん き からだ うご しゅうちゅうりょく
元気に体を動かします。集中力も
高まり、けがの予防につながります。

こころ
心もウオームアップ!



せいかつ ととの しよくたく かこ
生活リズムが整い、食卓を囲んで
1日を明るくスタートできます。

がっ こう きゅう しょく しょく じ ない よう

学校給食の食事内容について



きゅうしょく のこ
給食は残さず
食べなくちゃ
いけないの?



がっこうきゅうしょく こんだて もんぶ かかくしやう さだ がっこうきゅうしょくせつしゆきじゆん もと
学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、
えいようし さくせい にち ひつよう えいようりやう ていど きほん ふそく
栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちな
カルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して
ていきやう のこ ひつよう えいよう
提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます
で、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。
にがて た もの た りやう すく きゅうしょく た
苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかつたり、給食を食べること
に不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だん
だんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

きょうりよく じゆんび た じかん なが
★協力して準備をし、食べる時間を長く
とれるようにすることが大切です。

たの ぶんい き た
★楽しい雰囲気で食べると、
よりおいしく感じます。

