

橋本市学校給食センター TEL 39-2338 FAX 39-5413

F		$\overline{\mathfrak{A}}$	3		5	3	T E	3	γ	E	3	
<u>~~</u>		3			4	4	5			6	<u> </u>	
 ごはん	赤。ごはん		牛乳	赤	ごはん 黄	一 牛乳 赤	00	牛乳	赤	ニュース ごはん 黄		
とりにくのてりやき		カリカリフラ		2び 赤	かみなりあつあり		フェジョアーダ			タラのねぎしおだ		
とりにく 1きれ 赤 (さとう しょうゆ 3.75) (ごまあぶら	1.05 黄\ 揚げ油	黄		20 %	あつあげ 60 赤 ぶたひきにく 17 赤	ほししいたけ 0.68 緑	ぶたにく 18 赤	おろしにんにく 0 1ケチャップ	0.5 緑	タラ 1きれ 赤 しろねぎ 1.5 緑		
キャベツのごまサラダ	じゃこと ちりめんし	と <mark>やさいの</mark> : シャニ 4 赤	サラダ こまつな	12 緑	こんにゃく 17 線 たまねぎ 25.2 緑	しょうゆ 3.9	レッドキドニー 20 黄	あかワイン コンソメスープのもと 0	1 3	ごま 0.5 黄		0.37
キャベツ 25 緑 /す	2 \ キャベツ		(わふうドレッシン		にんじん 14 緑	みりん 0.86	じゃがいも 40 黄	あぶら C	0.5 黄	ポテトサラダ	+-+-**+\ 774 .	70.0
こまつな 10 線 さとう とうもろこし 10 線 しょうゆ		なのいりに	11 . ~ 14		だいこん 8 緑 ごぼう 8 緑	だしパック 0.35	トマト 10 緑		02 3	じゃがいも 38.5 黄 きゅうり 9.9 緑		0.44
ごま 2 黄	おからとりにく	4.5 赤 21.5 赤	しょうゆ	4 3.5 黄	さやいんげん 4.7 緑	ちゅうかスープのもと0.34 でんぷん 0.86 黄	じゃこサラダ 5りめんじゃこ 5 赤	/ਰ 2		とうもろこし 7.7 緑 コンソメスープ	す	0.44
とうふとたまねぎのみそしる bかめ 0.3 赤 にんじん	5 緑 にんじん	8 緑	みりん ごまあぶら	2 1 黄	うめおかかあえ キャベツ 35 緑		だいこん 30 線 きゅうり 10 線	しょうゆ 1	1.8	たまねぎ 25 緑 キャベツ 26 緑	しろねぎ (あぶら	1 0.5
こうふ 25 赤 ほししいた あぶらあげ 5 赤 /みそ	6.5 赤/ ほししいた		さけ だしパック	0.6 0.6	こまつな 10 緑 かつおぶし 0.7 赤) こゆうら 10 kk チキンナゲット 1こ 赤		0.5 黄/	にんじん 19 緑 だいず 6 赤	コンソメス-プのも。	1.9عاد 1
たまねぎ 30 緑 \ だしパック じゃがいも 20 黄	1.15	きっすこ	7 t-"7		ミニポテト 27.5 黄		ノーンブラグトで派		l	しろいんげんまめ 6 黄 マッシュルーム 3 緑	こしょう	0.05
	634			667		626			604			0.02 5
9		1(0		1	<u>1</u>	1:	2 🕜		1	3	
ガパオライス 牛乳 ごはん 黄	赤一ごはん	黄	牛乳	赤	ごはん黄	牛乳	パン黄	牛乳	赤	ごはん黄	牛乳	
かだまやき 1こ 赤 あぶら	0.48 黄 0.96 あじ	なんばんづ 1きれ 赤	が け /す	2 \	ちくぜんに とりにく 20 赤	えだまめ 5 緑	タラのオニオンガーリッ タ			とうふハンバーグ とうふハンバーグ1こ 赤		າ 1.28
ひきわりだいず 12 赤 さとう にまねぎ 88 緑 オイスターソース	2.1 黄 でんぷん 4 揚げ油	1.3 黄	しょうゆ	2 2 黄	だいず 12 赤 さつまあげ 10 赤	おろししょうが 0.8 緑		さけ 1.0	111	だいこんおろし 5.33 緑	さとう	1.28 1.28
こんじん 22 緑 しょうゆ ピーマン 5 緑 パジル	4 たまねぎ	5 緑	いちみとうがらし		だいこん 25 黄 ごぼう 20 緑	さとう 2.1 黄	おろしにんにく 0.42 緑	さとう 1.0	06 黄	ナムル ^{ツナ 6 赤}	, -	1.32
おろしにんにく 0.77 緑 こしょう	0.03 うめこ	んぶあえ 29 緑	ごま	0.58 黄	にんじん 20 緑 こんにゃく 20 緑	さけ 1	ごぼうサラダ ごぼう 16.5 緑	,	[こんじん 27.6 緑 こまつな 6 緑	ごまあぶら	
かいそうサラダ かいそうミックス 1 赤 (あおじそ) い	もやし	9.7 緑 5.2 緑		0.35 緑	たけのこ 10 緑		きゅうり 7.7 緑			こような 0 iki c iki	1000	0.50
かいそうミックス 1 赤 (あおじそドレッ: こうもろこし 20 緑	かつおぶし	し 0.58 赤	(はちみつ	0.25 黄 0.25	キャベツのレモン		チャウダー ハベーコン 5 赤	ぎゅうにゅう 2		かぼちゃのみそし		
	ぐだく 。	さんみそしる _ブ 6赤	る ほししいたけ		ちりめんじゃこ 4 赤 キャベツ 35 緑	しょうゆ 0.66	だいず 11 赤 しろいんげんまめ 5 黄	(こめこおりイトルウンと) こしょう 0.0	5 7	とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤	えのきたけ (みそ	6.5
	じゃがいも たまねぎ		(みそ だしパック	6.5 赤\	こまつな 5 緑 レモンかじゅう 1.49 緑	. \す 0.56	たまねぎ 33 緑 じゃがいも 20 黄		$02 \parallel 1$	かぼちゃ 35 緑 たまねぎ 25 緑	\だしパック	1.15
	にんじん 611 ごぼう	17 緑 9 緑	(/20/1/)	606	いかナゲット 1こ赤	586	にんじん 15 緑	Γ	586			6
16	011 5.65	17	7	1000	1	8	10			2	0	
♪ねどりのカレーライス 牛乳	赤ごはん	黄	牛乳	赤	ごはん黄	牛乳 赤	パン黄	牛乳	赤	ごはん 黄	牛乳	
ごはん 黄) ねどり 25 赤 こめこカレール		のこめこい			じゃがいものそほ		ハンバーグデミグ		;	さばピりからやき	1きれ 赤	
にまねぎ 60 緑 トマトケチャップゃがいも 55 黄 あかワイン	1.5 こめこ	6 黄	あおのり 揚げ油	0.04 赤 黄	ぶたひきにく 22 赤 じゃがいも 55 黄	しょうゆ 5.7	マッシュルーム 1 緑	1 , , , , , , ,	1			
こんじん 25 緑 あぶら マッシュルーム 3 緑 ウスターソース	1 7 ± 7.	2 黄			たまねぎ 55 緑 にんじん 22 緑	さけ 1.65	おろしにんにく 0.05 緑 (こむぎなしハヤシルウ1.56)	あぶら 0.1	15 黄川 /	だいこんのマヨネ だいこん 29 緑	/たまごなしマヨネーシ	
いきにんにく 0.5 緑 はちみつ らろししょうが 0.5 緑 カレーこ	0.04 ひじき	0.5 赤	すりごま	2 黄	こんにゃく 16.5 緑 えだまめ 3.3 緑		ビーンズサラダ	こしょう 0.0	ш.Т	にんじん 10 緑	す しょうゆ	0.5 0.5
にしょう じゃことわかめのサラダ	0.03	31.5 緑 10 緑	みそ さとう	3 赤 2.22 黄			┃ ささみフレーク 5 赤					10
5りめんじゃこ 2.5 赤 だいこん				00/	はるさめサラダ		キャベツ 25 緑		, 54	じゃがいものみそ _{わかめ} 03赤		
	20 緑 けんち		しょうゆ	0.2	はるさめ 6 黄 きゅうり 12 緑	しょうゆ 1.72	キャベツ 25 線 ぐだくさんスープ	きんときまめ (コールスロードレッシング3	7 黄 3.7 黄)	わかめ 0.3 赤 とうふ 20 赤	こまつな ほししいたけ	
わかめ 1 赤 (ちゅうかドレッシ	/ ⁾ /グ3.4 黄) とうふ あぶらあり	20 赤 ブ 7 赤	しょうゆ しょうゆ みりん	2.7 0.48	はるさめ 6 黄	しょうゆ 1.72 さとう 1.72 黄	キャベツ 25 線 ぐだくさんスープ たまねぎ 33 線 じゃがいも 30 黄	きんときまめ (コールスロート*レッシンケ*3 コンソメスーフ*のもと1 しろワイン	7 黄 3.7 黄) 1.9	わかめ 0.3 赤 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 じゃがいも 30 黄	こまつな ほししいたけ <i>(</i> みそ	6.5
	かり3.4 黄) とうふ あぶらあり だいこん しゃがいも	20 赤 ブ 7 赤 22 緑 シ 15 黄	しょうゆ しょうゆ みりん しお あぶら	2.7 0.48 0.17 0.5 黄	はるさめ 6 黄 きゅうり 12 緑 とうもろこし 5 緑	しょうゆ 1.72 さとう 1.72 黄 ごまあぶら 0.43 黄	キャベツ 25 緑 ぐだくさんスープ たまねぎ 33 緑 黄 じゃがいも 30 黄 とうもろこし 8 緑 こまつな 8 緑	きんときまめ (ユールスロート・レッシンカ・3 コンソメスープのもと1 しろワイン あぶら 0.0	7 黄 3.7 黄) 1.9 1.9 0.5 黄 05	わかめ 0.3 赤 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤	こまつな ほししいたけ /みそ	ナ 0.5 6.5 1.15
つかめ 1 赤 (ちゅうかドレッシ	かり3.4 黄) とうふ あぶらあい だいこん じゃがいも にんじん ごぼう	20 赤 7 7 22 緑 15 10 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	しょうゆ しょうゆ みりん しお あぶら ごまあぶら	2.7 0.48 0.17 0.5 黄 0.5 黄 1.15	はるさめ 6 黄 きゅうり 12 線 とうもろこし 5 線 ごま 2 黄	しょうゆ 1.72 さとう 1.72 黄 ごまあぶら 0.43 黄	キャベツ 25 線 ぐだくさんスープ たまねぎ 33 額 黄 じゃがいも 30 黄 とうもろこし 8 線 とうもろな 8 線 縁 縁 きのこミックス 5 線 おろししょうが 0.5 縁	きんときまめ (コールスロート*レッシック・3 コンソソススープ・のもと1 レスワイン あぶら C しお O.6 こしょう O.6 パセリ O.6	7 黄黄) 3.7 黄 1.9 黄 0.5 5 02 02	わかめ 0.3 赤 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 じゃがいも 30 黄	こまつな ほししいたけ /みそ	6.5 1.15
つかめ 1 赤 (ちゅうかドレッシ あおうめぜりー 1こ 黄	かり3.4 黄) とうふ あぶらあり だいこん じゃがいも にんじん	20 デ 22 15 10 8 8 8 8 8 8	しょうゆ しょうゆ みりん しお あぶら ごまあぶら だしバック	2.7 0.48 0.17 0.5 黄 0.5 黄 1.15	はるさめ 6 黄 きゅうり 12 線 とうもろこし 5 線 ごま 2 黄 やきししやも 1 び 赤	しょうゆ 1.72 さとう 1.72 黄 ごまあぶら 0.43 黄	キャベツ 25 線 ぐだくさんスープ たまねぎ 33 級 じゃがいも 30 黄 とうもろこし 8 縁 とうもつな 8 縁 緑 きのこミックス 5 縁 おろししょうが 0.5 縁	きんときまめ (フールスロードレッシング3 コンソメスープのもと1 しろワイン あぶら C しお O.(こしょう O.(パセリ O.(7 黄 3.7 黄 1.9 1 5 0.5 05 02 611	わかめ 0.3 赤 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 20 緑	こまつな ほししいたけ (みそ だしパック	6.5 1.15
カカウ 1 赤 (ちゅうかドレッシ あおうめぜりー 1こ 黄 23	かり3.4 黄)とうふ あぶらあい だいこん じゃがいも にんじん ごぼう こんにゃく	20 赤 7 赤 22 緑 5 15 黄 10 緑 8 緑 5 表	しょうゆ しょうゆ みりん しお あぶら ごまあぶら だしパック	2.7 0.48 0.17 0.5 黄 0.5 黄 1.15	はるさめ 6 黄 きゅうり 12 線 とうもろこし 5 線 ごま 2 黄 やきししやも 1 び 赤	しょうゆ 1.72 さとう 1.72 黄 ごまあぶら 0.43 黄	キャベツ 25 緑 ぐだくさんスープ たまねぎ 33 緑 積 じゃがいも 30 積 とうもろこし 8 緑 緑 きのごミックス 5 緑 おろししょうが 0.5 緑	きんときまめ (フールスロードレッシンウ゚3 コンソメスープのもと1 しろワイン あぶら	7 黄	わかめ 0.3 赤 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 20 緑	こまつな ほししいたけ (みそ だしパック	6.5
カカめ 1 赤 (ちゅうかドレッシ あおうめぜりー 1 こ 黄 23 ごはん 黄 牛乳	かり3.4 黄) とうふ あぶらあい だいこん じゃがいき にんじん ごぼう こんにゃく	20 赤 7 赤 22 緑 5 15 黄 10 緑 8 緑 5 表	しょうゆ しょうゆ みりん しお あぶら ごまあぶら だしパック	2.7 0.48 0.17 0.5 黄 0.5 黄 1.15 642	はるさめ 6 黄 きゅうり 12 線 とうもろこし 5 線 2 黄 やきししゃも 1 び 赤	しょうゆ 1.72 さとう 1.72 黄 ごまあぶら 0.43 黄 6 13 5	キャベツ 25 線 ぐだくさんスープ たまねぎ 33 線 じゃがいも 30 黄 とうもろこし 8 線 きのこミックス 5 線 おろししょうが 0.5 線	きんときまめ (フールスロードレッシング3 コンソメスープのもと1 しろワイン あぶら C しお O.(こしょう O.(パセリ O.(7 黄 7 黄 7 克 7 克 7 克 7 克 7 克 7 克 7 克 7 克	わかめ 0.3 赤 20 赤 あぶらあげ 5 赤 黄 20 縁 20 縁 2 2	こまつな ほししいたけ みそ だしバック	6.5 1.15
カかめ 1 赤 (ちゅうかドレッシ あおうめぜりー 1 こ 黄 23 ごはん 黄 牛乳 イカフリッター のチリソース イカフリッター 50 赤 (チリソース	かが3.4 黄) とうふ あぶらあい だいこん じゃがいき にんじん ごぼう こんにゃく とりど ごはん とりにく ひきわりか	20 デ 22 15 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	しょうゆ しょうゆ みりん しおぶら ごまあぶら だしパック 4 年乳 おろししょう しょうゆ	2.7 0.48 0.17 0.5 黄 0.5 黄 1.15 642	はるさめ 6 黄 きゅうり 12 線 とうもろこし 5 線 2 黄 やきししゃも 1 び 赤 2 はん 黄 さわらさいきょう	しょうゆ 1.72 さとう 1.72 黄 ごまあぶら 0.43 黄 5 牛乳 赤	キャベツ 25 線 ぐだくさんスープ たまねぎ 33 競 表 じゃがいも 30 黄 を とうもろこし 8 縁 縁 縁 きのごミックス 5 縁 おろししょうが 0.5 縁	きんときまめ (フールスロードレッシンウ゚3 コンソメスープのもと1 しろワイン あぶら	7 黄 7 黄 7 克 7 克 7 克 7 克 7 克 7 克 7 克 7 克	わかめ 0.3 赤 20 赤 50	こまつな ほししいたけ みそ だしパック 牛乳 じょうゆだ れ ごま	6.5 1.15 6
カカンリッターのチリソース カカフリッターのチリソース イカフリッター 50 赤 (チリソース トマトケチャッ	かが3.4 黄) とうふ あぶらあい だいこん じゃがいき にんじん ごぼう こんにゃく る.58 ブ1.58 とりにん しんじん	20 赤 7 7 22 22 15 10 8 8 8 8 8 2 2 4 4 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	しょうゆ しょうゆ みりん しおぶら ごまあぶら だしパック 4 年乳 おろししょう しょうゆ	2.7 0.48 0.17 0.5 黄黄 1.15 642 赤 が 1 緑 4.66	はるさめ 6 黄緑 12 線 12 線 2 寸 5 を 10 が まから 1 が まから 1 が 赤 2 1 が まから 2 寸 で 1 が まから 2 寸 で 1 が 2 が 3 が 3 が 3 が 3 が 3 が 3 が 3 が 3 が 3	しょうゆ 1.72 さとう 1.72 黄 ごまあぶら 0.43 黄 5 牛乳 赤 づけ 1きれ 赤 ごまあえ ごま 2 黄	キャベツ 25 線 ぐだくさんスープ たまねぎ 33 額 黄緑 とかがいも 30 黄緑 とうもろな 8 縁緑 きのごミックス 5 縁 おろししょうが 0.5 縁 パン 黄 ポークビーンズ だいず 20 赤 ぶたにく 20 赤	きんときまめ (ユールスロート・レッシッか・3 コンソメスープ のもと1 しろワイン あぶら ししお 0.6 こしょう 0.6 パセリ 0.6 「十 乳」 「トマトヒ゜ューレー 5.6 ケチャップ 10.6 あかワイン 1.6 あかワイン 1.6	7 黄	わかめ 0.3 赤 20 赤 5 赤 前 5 赤 前 5 赤 前 20 緑 20 様	こまつな ほししいたけ みそ だしパック 7 牛乳 じょうゆだれ しょうゆ	6.5 1.15 6
カカンリッターのチリソース (カフリッターのチリソース) (カフリッター 50 赤 (チリソース) (ポカンサッター 3 赤 (コーンド・レッツンナナラダ	かが3.4 黄) とうふ あぶらん じゃがいも にんじう こんにっゃく 3.58 フ1.58 か、3.5 黄) ないまれき にんじん えだまめ か、3.5 黄)	20 ボ 22 7 22 15 10 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	しょうゆ しょうゆ みりん しおぶら あごましパック 4 年乳 おしょとう りんさとりん あがら	2.7 0.48 0.17 0.5 黄黄 1.15 642 赤 が 1 縁 4.66 2.94 黄 0.7	はるさめ 6 黄線 12 線 12 線 2 数	しょうゆ 1.72 さとう 1.72 黄 ごまあぶら 0.43 黄 5 牛乳 赤 づけ 1きれ 赤 ごまあえ ごま 2 黄 (す 0.5	キャベツ 25 線 ぐだくさんスープ たまねぎ 33 類 横線 じゃがいも 30 貫線 とうもろな 8 線線 きのごミックス 5 線 おろししょうが 0.5 線 プン 黄 ポークビーンズ だいず 20 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄	きんときまめ (ユールスロード レッシッか・3 コンソメスープ のもと 1 レスラワイン あぶら 0.6 こしょう 0.6 パセリ 0.6 牛乳 ドマドピ ューレー 5.6 ケチャップ 10.3 あかワイン 1.3 さとう 0.6 あぶら 0.6	7 万	わかめ 0.3 赤 20 赤 50	こまつな ほししいたけ みそ だしパック 7 牛乳 じょうゆだね ごま (しょうゆ	6.5 1.15 6 2 1.4
1 赤 (ちゅうかドレッシ あおうめぜりー 1こ 黄 23 ごはん 黄 牛乳 イカフリッターのチリソース 「カフリッター 50 赤 (チリソース) 場げ油	かが3.4 黄) とうふ あがこん じゃがいも にんじう こんにっゃく こう はん とりどん ごはん とりきわりだい たまねぎ にんじまめ オ1.58 ヴ・3.5 黄) キャベッキャベッ	20 ボ 22 7 22 15 10 8 8 8 8 5 24 んぶり 44 16 32 19 5 18 19 20 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	しょうゆ しょうゆ しょうりん おぶらあましパック 4 年乳 しさとりんぶ あえ す	2.7 0.48 0.17 0.5 黄黄 1.15 642 赤が 1 緑 4.66 黄 0.7 黄	はるさめ 6 黄線 12 線 12 線 2 15 はん まわらさいきょう しじみとやさいの しじみつくだに 4 キャペツ 32 線 こうやどうふのに こうやどうふのに	しょうゆ 1.72 さとう 1.72 黄 ごまあぶら 0.43 黄 5 牛乳 赤 づけ 1きれ 赤 ごまあえ ごま 2 黄 (す 0.5	キャベツ 25 線	きんときまめ (コールスロード レッシッか・3 コンソメス-ア・のもと1 レスワイン あぶら 0.6 にこしょう 0.6 パヤセリ 0.7 キ乳 トマドピ・ューレー 5.6 ケチャップ 10.3 あかりつ 0.9 あぶら 0.9 あぶら 0.9 こしょう 0.6	7 7 黄 カ 3 3.7 7 黄 黄 カ 5 5 5 5 5 5 5 5 5 1 1 0 1	わかめ とうふ あぶらあげ じゃがいも たまねぎ 20 を を はん メルルーサのご たががいも たまねぎ 1.3 黄 だくあんあえ たくあん たくあん もんとあん もんとあん もんとあん もんとあん もんとあん もんとあん もんとあん もんとあん もんとのもん もん もんとのもん もんとのもん もんとのもん もんとのもん もんとのもん もんとのもん もんとのもん もん もんとのもん もん もんとのもん もんとのもん もんとのもん もん もん もん もん もん もん もん もん もん もん もん もん も	こまつな ほししいたけ みそ だしパック キ乳 じょうゆだれ ごしょとう かつおぶし	6.5 1.15 6
23 23 ごはん 黄 牛乳 (カフリッターのチリソース (カフリッター 50 赤 (チリソース 房げ油	かが3.4 黄) とうふ あがいこん いっかい にんじう にんじう こんに っく こんに っく とり とい	20 7 22 15 10 8 8 8 8 5 5 6 6 6 7 10 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	しょうゆ しょうゆ しょうりん おがらあましれック 4 牛乳 おしょうしょう しさみりがある。 あえ	2.7 0.48 0.17 0.5 黄黄 1.15 642 赤 1.66 2.94 黄 0.7 黄	はるさめ	しょうゆ 1.72 さとう 1.72 黄 ごまあぶら 0.43 黄 5 牛乳 ぶまあえ ごま 0.5 1 1 1 1 1 1 1 1	キャベツ 25 線 25 様 7	きんときまめ (フールスロードレッシング3 コンソメス-プのもと1 しろワイン あぶら 0.6 にこしょう 0.6 パセリ 0.6 牛乳 トマドピュ-レ- 5.6 ケチャップ 10.3 あかワイン 1.3 さとう 0.6 しお 0.6 にこしょう 0.6	7	わかめ 2.3 赤赤 20 赤赤 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	ではまつないまける。 まししいたける かっとう はとう かっとう かっとう かっとう かっとう かっとう かっとう かっとう かっ	6.5 1.15 6.6 6.6 6.6 6.6 6.6 6.6 6.6 6.6 6.6 6.
を	かが3.4 黄) とうふあおいこん いっかい はっかい いきにんじう でんにうっと ごはいにうしゃく こう はい とりどん といきわぎ にんじめ オヤベッム ままま かい 3.5 黄) キャベッな こごまま まま でいっな ここ はいにんじん はいき かい 3.5 黄) カップ 3.5 黄) カップ 3.5 黄) カップ 3.5 黄	20 7 22 15 10 8 8 8 8 5 5 6 6 6 7 10 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうりん しあぶましパック 4 年乳 しさとりんら あえ すさとう	2.7 0.48 0.17 0.5 黄黄 1.15 642 赤 1.66 2.94 黄 0.7 黄	はるさめ 6 黄緑 2 12 線	しょうゆ 1.72 さとう 1.72 黄 ごまあぶら 0.43 黄 5 牛乳 がけ 1きれ 赤 ごまあえ ごま 2 黄 です 0.5 こ は 0.5	キャベツ 25 線 マイ で で で で	きんときまめ (ユールスロード レッシッか・3 コンソメスープ のもと 1 しろワイン あぶら しん こしょう 0.6 パセリ 0.6 トキ乳 トマトピ・ューレー 5.6 ケチャッイン 1.3 さんかう 0.6 しおしょう 0.6 しおしょう 0.6 しおしょう 0.6 しがジル 0.6 すさとう 1	7 7 3.7 7 3.7 7 3.7 7 3.7 7 5 5 5 5 5 5 5 5 5 1 1 0 1 0 2 2.4 黄	わかめ 2.3 赤赤赤黄緑 20 本 30 森 赤赤黄嶺 20 本 30 本 30 本 30 本 30 本 50 本 50 も 50 も 50 も 50 も 50 も 50 も 5	ではまつないまける。 まししいたける かんじん かつようゆ かいよう かいよう かいよう かいよう かいよう かいよう かいよう かいよう	6.5 1.15 6.5 1.15 6.5 1.15 6.5 1.15 6.5 1.15 6.5 1.15 6.5 1.15 6.5 1.15 6.5 1.15 6.5 1.15 6.5 1.15 6.5 1.15 6.5 1.15 6.5 1.15 1.1
23 ごはん	かが 3.4 黄) とうふらあいこいもにんじう あがいこんいもにんじう でんしい さんしゃく とりはん くりきまねじん さいきまんじめ たっぱん とりきまねじめ オヤヤペコ まっぱい 3.5 黄 か 0.5 様 まっぱい 5 が 0.5 黄	20 7 22 15 10 8 10 8 5 10 8 5 10 8 5 10 8 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうりん しあぶましパック 4 年乳 しさとりんら あえ すさとう	2.7 0.48 0.17 0.5 黄黄 1.15 642 赤 1.66 2.94 黄 0.7 黄	はるさめ きゅうり とうもろこし ごま 2 ま かきししやも1び かきししやも1び たさわらさいきょう しじみつくだに キャペツ こまつな こうやどうふのに たまねぎ 23線 32線 でもしいましいの のた系線 こうやどうふのに たまねぎ 23線線 23線線 24線線 23線線 24線線 23線線 24線線 24線線	しょうゆ 1.72 さとう 1.72 黄 ごまあぶら 0.43 黄 5 牛乳 赤 づけ 1きれ 赤 ごまあえ ごま さま 2 黄 (す 0.5 ! とう 2.64 黄 しょうゆ 2.44 みりん 1.96 さけ 1.46 しお 0.1	キャベツ 25 線 マイ で さんスープ 線 黄線 緑 線 線 がいろこし 8 8 線 線 線 線 を	きんときまめ (ユールスート・レッシット・3 コンソメスープ のもと 1 しろぶら 0.6 しこしょう 0.6 パセリ 0.7 「	7 7 3.7 7 3	わかめ。 20 ま 赤 赤 赤 黄 え 20 ま ふ 赤 赤 黄 え 20 ま 30 ま 5 ま か が ら が い も 20 ま 30 ま 5 ま 5 ま 5 ま 5 ま 5 ま 5 ま 5 ま 5 ま 5 ま	ではいたけれる にんじょう かつらんじま かんじん かっかん はっと かっかん はっとう かりゅう かんじん かっかん はっとう からか そんじ ミック・シャイン はん かっと かんり	6.5 1.15 6.5 1.15 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.
23 ***	かが 3.4 黄) とうふ あがこん いっかい にんじう だんじゃがい にんじう こんに っく ここんに っく とりという はい とりき はい こんだま かい まま もいと 1.3 ま ヤマ マッ な ここご まいと 1.3 1	20 7 22 15 10 8 10 8 5 10 8 5 10 8 5 10 8 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうりん しあぶましパック 4 年乳 しさとりんら あえ すさとう	2.7 0.48 0.17 0.5 黄黄 1.15 642 赤 和 4.66 2.94 黄 黄 1.7 1.6 黄	はあさめ きゅうり とうもろこし ごま もきししやも1000 でまししやも1000 でまからさいきょう しじみとやさいの からさいきょう しじみつくだに キャペツ こまっな こうやどうふ だいこん たまれらだいこん たまれらん こんにゃく 10線 22線 23線線 23線線 24線線 24線線 25のに 26のに 27のに 27のに 27のに 27のに 27のに 27のに 27のに 27	しょうゆ 1.72 さとう 1.72 黄 ごまあぶら 0.43 黄 5 牛乳 赤 づけ 1きれ 赤 ごまあえ ごま つ.5 さとう 2.64 黄 しょうゆ 2.44 いようり 2.44 いよりん 1.96 さけ 1.46 しより 0.1	キャベツ 25 線 マイ で で で で	きんときまめ (ユールスート・レッシット・スープ のもと 1 しろぶら 0.6 しょう 0.6 パセリ 0.6 パセリ 0.6 を 10.5 で 10.5	7 7 3.7 7	わかめ。 2.3 赤赤 赤 意緑 20 あふ がらあがらあげ 5 あがらあげ 5 あがらいも 20 また	ではいたけれる では、	6.55 1.15 6.5 1.4 0.6 2 1.4 0.15
23 *** ** ** ** ** ** ** ** **	かが3.4 黄) とうふあおにいたいもにごさんいもにごうべんにうっゃく とりどんくひきわおぎんと フェルラ 3.5 黄 か 3.5 黄 か 0.5 黄 か 0.5 縁 しゃんに カ ままま ままま ままま ままま ままま で、ツな ここ はいにんだまめ キャベツな ここ まままままままままままままままままままままままままままままままままま	20 7 22 15 10 8 10 8 5 10 8 5 10 8 5 10 8 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうりん しあぶましパック 4 年乳 しさとりんら あえ すさとう	2.7 0.48 0.17 0.5 黄黄 1.15 642 赤 1.66 2.94 黄 0.7 黄	はあさめ きゅうり とうもろこし ごま もきししやも1000 でまししやも1000 でまからさいきょう しじみとやさいの からさいきょう しじみつくだに キャペツ こまっな こうやどうふ だいこん たまれらだいこん たまれらん こんにゃく 10線 22線 23線線 23線線 24線線 24線線 25のに 26のに 27のに 27のに 27のに 27のに 27のに 27のに 27のに 27	しょうゆ 1.72 さとう 1.72 黄 ごまあぶら 0.43 黄 5 牛乳 赤 づけ 1きれ 赤 ごまあえ ごま つ.5 さとう 2.64 黄 しょうゆ 2.44 いようり 2.44 いよりん 1.96 さけ 1.46 しより 0.1	キャベツ 25 線 プ 33	きんときまめ (プールスロード レッシッか・3 プングメスープ のもと 1 レスデ つい しと ここ のい パセリ 0.6 イギ 乳 トマト で で で で で で で で で で で で で で で で で で	7 7 3.7 7	わかめ 2.3 赤赤赤黄緑 20 ボホ赤赤黄緑 20 ボホ赤黄緑 20 ボホ赤黄緑 20 ボルルーサ 1.3 黄 ボルルーサ 1.3 黄 たくあん 3.5 たくさべつ かめととうふらがらふ たきさま わかめ ととういる 25 おかめととたき 25 わかめ ととたまさ 25 おかめとたまさ 25 おかめとたまさ 25 おかめとたます 2 をかららる 25 をたきない 2 をかららる 25 をかららん 25 をからん 25 をかららん 25 をからん 25 をか	ではいたけれる にんじょう かつらんじま かんじん かっかん はっと かっかん はっとう かりゅう かんじん かっかん はっとう からか そんじ ミック・シャイン はん かっと かんり	6.5 1.15 6.5

ごはん ぶたにく 45 赤 3.2 しょうゆ たまねぎ 38 緑 さけ 1.5 はくさい 27 緑 さとう 0.95 黄 はくさいキムチ 16.2 緑 あぶら 0.48 黄 おろしにんにく 0.45 緑 おろししょうが 0.45 緑

ポテトとまめのサラダ

じゃがいも 35 黄 / たまごなしマヨネーズ 6 黄 きんときまめ 7 黄 さとう 0.4 黄 えだまめ 7 緑 す 0.4

パインアップル 1こ 緑



橋本市でとれた 今月のやさいなど

取り入れる 予定です。



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

☆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。

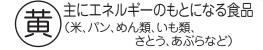
☆小学校低学年は中学年の分量の10%減

☆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







615

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) 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。

























ましょう。また6月は食育月間、6月4日からは歯の衛生週間も始まります。食べ物の入り口

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心に

とてもいいことがたくさんあります。



しょうか きゅうしゅう 消化・吸収をよくする!





た す ふせ **食べ過ぎを防ぐ!**





はな5 はっせい 歯並びや発声がよくなる!



フルに発揮できる!



は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による せいかつしゅうかんびょう。そうか 生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、 さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な ・つちか ゆた にんげんせい はぐく を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に くいくきほんほう 育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。 とよくいくきほんほう せいてい さんだい 食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も 生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

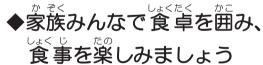


毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか?

◆早寝・早起き・朝ごはんで、 規則正しい生活リズムを身につけましょう











飲んでいますか?

6月1日は、国連食糧農業機関(FAO)が定める 「世界牛乳の日(World Milk Day)」です。これに合わせ、 日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、 6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も がっこうきゅうしょく 学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を 深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



たいます。 給食には、どうして牛乳が出るの

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や 歯の材料になりますが、人間の骨量は18~20歳ごろがピークで、歳を重ねる ごとに減少していきます。身長をしっかり伸ばすことはもちろん、生涯に わたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが 必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく ^{たまさ} 栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。













































