

はしまとし 橋本市でとれた こんげつ 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
と ^い取り入れる
よてい
予定です。

- ☆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

橋本市 学校給食センター※
ホームページ 



月	火	水	木	金																																																																																																																																																																																																																																												
12	13	14	15	16																																																																																																																																																																																																																																												
 <p>成 人 の 日</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>ぶたキムチいため</p> <table border="1"> <tr><td>ぶたにく</td><td>41 赤</td><td>しょうゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>41 緑</td><td>さとう</td><td>2 黄</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>28 緑</td><td>す</td><td>2</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>10 緑</td><td>さけ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>はくさいキムチ</td><td>17.5 緑</td><td>あぶら</td><td>0.5 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.01</td></tr> </table> <p>さんしょくサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>だいこん</td><td>27 緑</td><td>す</td><td>2</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>12 緑</td><td>さとう</td><td>1.8 黄</td></tr> <tr><td>こまつな</td><td>8 緑</td><td>しょうゆ</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>ごま</td><td>2 黄</td><td>ごまあぶら</td><td>0.6 黄</td></tr> </table> <p>いよかんゼリー 1こ 黄</p>	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	28 緑	す	2	もやし	10 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	だいこん	27 緑	す	2	にんじん	12 緑	さとう	1.8 黄	こまつな	8 緑	しょうゆ	0.8	ごま	2 黄	ごまあぶら	0.6 黄	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>エビフライ 2び 赤</p> <table border="1"> <tr><td>揚げ油</td><td></td><td>黄</td><td></td></tr> </table> <p>たまごなしタルタルソース 1こ 黄</p> <p>【やさいにもタルタルソースをかけていただきましょう】</p> <p>ゆでやさい</p> <table border="1"> <tr><td>キャベツ</td><td>30 緑</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こまつな</td><td>12 緑</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>さつまいものみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>わかめ</td><td>0.3 赤</td><td>にんじん</td><td>5 緑</td></tr> <tr><td>とうふ</td><td>20 赤</td><td>ほししいたけ</td><td>0.5 緑</td></tr> <tr><td>さつまいも</td><td>30 黄</td><td>みそ</td><td>6.5 赤</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>25 緑</td><td>だしパック</td><td>1.15</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>8 緑</td><td></td><td></td></tr> </table>	揚げ油		黄		キャベツ	30 緑			こまつな	12 緑			わかめ	0.3 赤	にんじん	5 緑	とうふ	20 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	25 緑	だしパック	1.15	ごぼう	8 緑			<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>ハンバーグデミグラスソース</p> <table border="1"> <tr><td>ハンバーグ</td><td>1こ 赤</td><td>トマトケチャップ</td><td>1</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>5 緑</td><td>さとう</td><td>0.3 黄</td></tr> <tr><td>おろしにんにく</td><td>0.05 緑</td><td>あぶら</td><td>0.15 黄</td></tr> <tr><td>(こむぎなし)ヤシルウ</td><td>1.56</td><td>こしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>(あかワイン)</td><td>1.25</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>グリーンサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>キャベツ</td><td>32 緑</td><td>(コールスロットレッシング)</td><td>3.5 黄</td></tr> <tr><td>ほうれんそう</td><td>8 緑</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>ぐだくさんスープ</p> <table border="1"> <tr><td>だいす</td><td>8 赤</td><td>コリソースのものと</td><td>1.9</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30 緑</td><td>しろワイン</td><td>1</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>30 黄</td><td>あぶら</td><td>0.5 黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 緑</td><td>しお</td><td>0.05</td></tr> <tr><td>とうもろこし</td><td>8 緑</td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>きのこミックス</td><td>5 緑</td><td>バセリ</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>おろししょうが</td><td>0.5 緑</td><td></td><td></td></tr> </table>	ハンバーグ	1こ 赤	トマトケチャップ	1	たまねぎ	5 緑	さとう	0.3 黄	おろしにんにく	0.05 緑	あぶら	0.15 黄	(こむぎなし)ヤシルウ	1.56	こしょう	0.01	(あかワイン)	1.25			キャベツ	32 緑	(コールスロットレッシング)	3.5 黄	ほうれんそう	8 緑			だいす	8 赤	コリソースのものと	1.9	たまねぎ	30 緑	しろワイン	1	じゃがいも	30 黄	あぶら	0.5 黄	にんじん	10 緑	しお	0.05	とうもろこし	8 緑	こしょう	0.02	きのこミックス	5 緑	バセリ	0.02	おろししょうが	0.5 緑			<p>げんりょうごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>かやくうどん</p> <table border="1"> <tr><td>ごどん</td><td>60 黄</td><td>にんじん</td><td>10 緑</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>10 赤</td><td>ほししいたけ</td><td>1 緑</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td>10 赤</td><td>しょうゆ</td><td>4</td></tr> <tr><td>あぶらあげ</td><td>5 赤</td><td>みりん</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>25 緑</td><td>しお</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>15 緑</td><td>だしパック</td><td>1.4</td></tr> </table> <p>たくあんあえ</p> <table border="1"> <tr><td>たくあん</td><td>6.2 緑</td><td>こまつな</td><td>10 緑</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>27 緑</td><td>かつおぶし</td><td>0.35 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>(しょうゆ)</td><td>0.13</td></tr> </table> <p>ちくわのこめこいそべあげ</p> <table border="1"> <tr><td>ちくわ</td><td>2こ 赤</td><td>あおさ</td><td>0.01 赤</td></tr> <tr><td>こめこ</td><td>1.87 黄</td><td>揚げ油</td><td>黄</td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td>0.62 黄</td><td></td><td></td></tr> </table>	ごどん	60 黄	にんじん	10 緑	とりにく	10 赤	ほししいたけ	1 緑	かまぼこ	10 赤	しょうゆ	4	あぶらあげ	5 赤	みりん	1.5	たまねぎ	25 緑	しお	0.2	だいこん	15 緑	だしパック	1.4	たくあん	6.2 緑	こまつな	10 緑	キャベツ	27 緑	かつおぶし	0.35 赤			(しょうゆ)	0.13	ちくわ	2こ 赤	あおさ	0.01 赤	こめこ	1.87 黄	揚げ油	黄	でんぶん	0.62 黄																																																														
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	28 緑	す	2																																																																																																																																																																																																																																													
もやし	10 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																																																																																																																																																																																																																																													
だいこん	27 緑	す	2																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	12 緑	さとう	1.8 黄																																																																																																																																																																																																																																													
こまつな	8 緑	しょうゆ	0.8																																																																																																																																																																																																																																													
ごま	2 黄	ごまあぶら	0.6 黄																																																																																																																																																																																																																																													
揚げ油		黄																																																																																																																																																																																																																																														
キャベツ	30 緑																																																																																																																																																																																																																																															
こまつな	12 緑																																																																																																																																																																																																																																															
わかめ	0.3 赤	にんじん	5 緑																																																																																																																																																																																																																																													
とうふ	20 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	25 緑	だしパック	1.15																																																																																																																																																																																																																																													
ごぼう	8 緑																																																																																																																																																																																																																																															
ハンバーグ	1こ 赤	トマトケチャップ	1																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	5 緑	さとう	0.3 黄																																																																																																																																																																																																																																													
おろしにんにく	0.05 緑	あぶら	0.15 黄																																																																																																																																																																																																																																													
(こむぎなし)ヤシルウ	1.56	こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																													
(あかワイン)	1.25																																																																																																																																																																																																																																															
キャベツ	32 緑	(コールスロットレッシング)	3.5 黄																																																																																																																																																																																																																																													
ほうれんそう	8 緑																																																																																																																																																																																																																																															
だいす	8 赤	コリソースのものと	1.9																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	30 緑	しろワイン	1																																																																																																																																																																																																																																													
じゃがいも	30 黄	あぶら	0.5 黄																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	10 緑	しお	0.05																																																																																																																																																																																																																																													
とうもろこし	8 緑	こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																													
きのこミックス	5 緑	バセリ	0.02																																																																																																																																																																																																																																													
おろししょうが	0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																															
ごどん	60 黄	にんじん	10 緑																																																																																																																																																																																																																																													
とりにく	10 赤	ほししいたけ	1 緑																																																																																																																																																																																																																																													
かまぼこ	10 赤	しょうゆ	4																																																																																																																																																																																																																																													
あぶらあげ	5 赤	みりん	1.5																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	25 緑	しお	0.2																																																																																																																																																																																																																																													
だいこん	15 緑	だしパック	1.4																																																																																																																																																																																																																																													
たくあん	6.2 緑	こまつな	10 緑																																																																																																																																																																																																																																													
キャベツ	27 緑	かつおぶし	0.35 赤																																																																																																																																																																																																																																													
		(しょうゆ)	0.13																																																																																																																																																																																																																																													
ちくわ	2こ 赤	あおさ	0.01 赤																																																																																																																																																																																																																																													
こめこ	1.87 黄	揚げ油	黄																																																																																																																																																																																																																																													
でんぶん	0.62 黄																																																																																																																																																																																																																																															
19	20	21	22	23																																																																																																																																																																																																																																												
<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>すきやきに</p> <table border="1"> <tr><td>きゅうにく</td><td>45 赤</td><td>しろねぎ</td><td>10 緑</td></tr> <tr><td>やきどうふ</td><td>25 赤</td><td>きのごミックス</td><td>10 緑</td></tr> <tr><td>はくさい</td><td>45 緑</td><td>ほししいたけ</td><td>1 緑</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30 緑</td><td>しょうゆ</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15 緑</td><td>さとう</td><td>2.9 黄</td></tr> <tr><td>いとこんにゃく</td><td>15 緑</td><td>さけ</td><td>1</td></tr> </table> <p>かいそうサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>かいそうミックス</td><td>1 赤</td><td>(あおじぞレッシング)</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>とうもろこし</td><td>20 緑</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>だいがくいも</p> <table border="1"> <tr><td>さつまいも</td><td>40 黄</td><td>みずあめ</td><td>3 黄</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>黄</td><td>さとう</td><td>0.52 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しょうゆ</td><td>0.11</td></tr> </table>	きゅうにく	45 赤	しろねぎ	10 緑	やきどうふ	25 赤	きのごミックス	10 緑	はくさい	45 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	いとこんにゃく	15 緑	さけ	1	かいそうミックス	1 赤	(あおじぞレッシング)	2.7	とうもろこし	20 緑			さつまいも	40 黄	みずあめ	3 黄	揚げ油	黄	さとう	0.52 黄			しょうゆ	0.11	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>さけのしおこうじやき</p> <table border="1"> <tr><td>さけ</td><td>1きれ 赤</td><td>(しおこうじ</td><td>5)</td></tr> </table> <p>にんじんしりしり</p> <table border="1"> <tr><td>ツナ</td><td>12 赤</td><td>レモンかじゅう</td><td>1.2 緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>24 緑</td><td>さとう</td><td>1.2 黄</td></tr> <tr><td>すりごま</td><td>1.5 黄</td><td>しお</td><td>0.17</td></tr> </table> <p>みそけんちんじる</p> <table border="1"> <tr><td>とうふ</td><td>22 赤</td><td>こんにゃく</td><td>5 緑</td></tr> <tr><td>あぶらあげ</td><td>8 赤</td><td>あねぎ</td><td>3 緑</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>20 緑</td><td>みそ</td><td>6.5 赤</td></tr> <tr><td>さといも</td><td>15 黄</td><td>あぶら</td><td>0.5 黄</td></tr> <tr><td>こまつな</td><td>10 緑</td><td>ごまあぶら</td><td>0.5 黄</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>8 緑</td><td>だしパック</td><td>1.15</td></tr> </table>	さけ	1きれ 赤	(しおこうじ	5)	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	とうふ	22 赤	こんにゃく	5 緑	あぶらあげ	8 赤	あねぎ	3 緑	だいこん	20 緑	みそ	6.5 赤	さといも	15 黄	あぶら	0.5 黄	こまつな	10 緑	ごまあぶら	0.5 黄	ごぼう	8 緑	だしパック	1.15	<p>たきこみチャーハン 牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄</p> <p>たきこみチャーハンのものと 14.1</p> <p>ぎょうざロール 1こ 赤</p> <p>ビーンズサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>だいす</td><td>5 赤</td><td>す</td><td>2.64</td></tr> <tr><td>きんときまめ</td><td>7 黄</td><td>さとう</td><td>1.65 黄</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>20 緑</td><td>あぶら</td><td>1.1 黄</td></tr> <tr><td>ブロッコリー</td><td>8 緑</td><td>しお</td><td>0.11</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.01</td></tr> </table> <p>はるさめスープ</p> <table border="1"> <tr><td>いか</td><td>5 赤</td><td>ほししいたけ</td><td>0.5 緑</td></tr> <tr><td>ぶたにく</td><td>5 赤</td><td>(ちゅうがのものと</td><td>1.43</td></tr> <tr><td>とうふ</td><td>22 赤</td><td>ごまあぶら</td><td>0.5 黄</td></tr> <tr><td>はるさめ</td><td>4 黄</td><td>しょうゆ</td><td>0.35</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20 緑</td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 緑</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>とうもろこし</td><td>5 緑</td><td></td><td></td></tr> </table>	だいす	5 赤	す	2.64	きんときまめ	7 黄	さとう	1.65 黄	キャベツ	20 緑	あぶら	1.1 黄	ブロッコリー	8 緑	しお	0.11			こしょう	0.01	いか	5 赤	ほししいたけ	0.5 緑	ぶたにく	5 赤	(ちゅうがのものと	1.43	とうふ	22 赤	ごまあぶら	0.5 黄	はるさめ	4 黄	しょうゆ	0.35	たまねぎ	20 緑	こしょう	0.02	にんじん	10 緑			とうもろこし	5 緑			<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>メルルーサのにんじんソース</p> <table border="1"> <tr><td>メルルーサでんぶんつき</td><td>1きれ 赤</td><td>(しおゆ</td><td>3.75)</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>黄</td><td>しおゆ</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>にんじんハーブ</td><td>8.3 緑</td><td>さとう</td><td>0.83 黄</td></tr> <tr><td>おろしにんにく</td><td>0.35 緑</td><td>みりん</td><td>0.83</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>す</td><td>0.83</td></tr> </table> <p>イタリアンサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>キャベツ</td><td>32 緑</td><td>(イタリアドレッシング)</td><td>3.5 黄</td></tr> <tr><td>こまつな</td><td>8 緑</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>とうにゅうチャウダー</p> <table border="1"> <tr><td>あさり</td><td>8 赤</td><td>マッシュルーム</td><td>3 緑</td></tr> <tr><td>ぶたにく</td><td>8 赤</td><td>とうにゅう</td><td>20 赤</td></tr> <tr><td>だいす</td><td>12 赤</td><td>こめこいわゆ</td><td>5</td></tr> <tr><td>しろいんげんまめ</td><td>3 黄</td><td>(コリソースのものと</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30 緑</td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>25 黄</td><td>バセリ</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>13 緑</td><td></td><td></td></tr> </table>	メルルーサでんぶんつき	1きれ 赤	(しおゆ	3.75)	揚げ油	黄	しおゆ	2.5	にんじんハーブ	8.3 緑	さとう	0.83 黄	おろしにんにく	0.35 緑	みりん	0.83			す	0.83	キャベツ	32 緑	(イタリアドレッシング)	3.5 黄	こまつな	8 緑			あさり	8 赤	マッシュルーム	3 緑	ぶたにく	8 赤	とうにゅう	20 赤	だいす	12 赤	こめこいわゆ	5	しろいんげんまめ	3 黄	(コリソースのものと	0.5	たまねぎ	30 緑	こしょう	0.02	じゃがいも	25 黄	バセリ	0.02	にんじん	13 緑			<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>とりにくのてりやき</p> <table border="1"> <tr><td>とりにく</td><td>1きれ 赤</td><td>(さとう</td><td>1.05 黄)</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>(しおゆ</td><td>3.75)</td></tr> <tr><td>ごまあぶら</td><td>0.5 黄</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>じゃことキャベツのごまざあえ</p> <table border="1"> <tr><td>ちりめんじやこ</td><td>2.5 赤</td><td>す</td><td>1.51</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>30 緑</td><td>(しおゆ</td><td>1.42</td></tr> <tr><td>こまつな</td><td>10 緑</td><td>さとう</td><td>1.07 黄</td></tr> <tr><td>ごま</td><td>2 黄</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>じゃがいものみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>とうふ</td><td>20 赤</td><td>にんじん</td><td>12 緑</td></tr> <tr><td>あぶらあげ</td><td>5 赤</td><td>あおねぎ</td><td>2 緑</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>30 黄</td><td>ほししいたけ</td><td>0.5 緑</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>22 緑</td><td>(みそ</td><td>6.5 赤)</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>(だしパック</td><td>1.15</td></tr> </table>	とりにく	1きれ 赤	(さとう	1.05 黄)			(しおゆ	3.75)	ごまあぶら	0.5 黄			ちりめんじやこ	2.5 赤	す	1.51	キャベツ	30 緑	(しおゆ	1.42	こまつな	10 緑	さとう	1.07 黄	ごま	2 黄			とうふ	20 赤	にんじん	12 緑	あぶらあげ	5 赤	あおねぎ	2 緑	じゃがいも	30 黄	ほししいたけ	0.5 緑	たまねぎ	22 緑	(みそ	6.5 赤)			(だしパック	1.15
きゅうにく	45 赤	しろねぎ	10 緑																																																																																																																																																																																																																																													
やきどうふ	25 赤	きのごミックス	10 緑																																																																																																																																																																																																																																													
はくさい	45 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																																																																																																																																																																																																																																													
いとこんにゃく	15 緑	さけ	1																																																																																																																																																																																																																																													
かいそうミックス	1 赤	(あおじぞレッシング)	2.7																																																																																																																																																																																																																																													
とうもろこし	20 緑																																																																																																																																																																																																																																															
さつまいも	40 黄	みずあめ	3 黄																																																																																																																																																																																																																																													
揚げ油	黄	さとう	0.52 黄																																																																																																																																																																																																																																													
		しょうゆ	0.11																																																																																																																																																																																																																																													
さけ	1きれ 赤	(しおこうじ	5)																																																																																																																																																																																																																																													
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																																																																																																																																																																																																																																													
とうふ	22 赤	こんにゃく	5 緑																																																																																																																																																																																																																																													
あぶらあげ	8 赤	あねぎ	3 緑																																																																																																																																																																																																																																													
だいこん	20 緑	みそ	6.5 赤																																																																																																																																																																																																																																													
さといも	15 黄	あぶら	0.5 黄																																																																																																																																																																																																																																													
こまつな	10 緑	ごまあぶら	0.5 黄																																																																																																																																																																																																																																													
ごぼう	8 緑	だしパック	1.15																																																																																																																																																																																																																																													
だいす	5 赤	す	2.64																																																																																																																																																																																																																																													
きんときまめ	7 黄	さとう	1.65 黄																																																																																																																																																																																																																																													
キャベツ	20 緑	あぶら	1.1 黄																																																																																																																																																																																																																																													
ブロッコリー	8 緑	しお	0.11																																																																																																																																																																																																																																													
		こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																													
いか	5 赤	ほししいたけ	0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																													
ぶたにく	5 赤	(ちゅうがのものと	1.43																																																																																																																																																																																																																																													
とうふ	22 赤	ごまあぶら	0.5 黄																																																																																																																																																																																																																																													
はるさめ	4 黄	しょうゆ	0.35																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	20 緑	こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	10 緑																																																																																																																																																																																																																																															
とうもろこし	5 緑																																																																																																																																																																																																																																															
メルルーサでんぶんつき	1きれ 赤	(しおゆ	3.75)																																																																																																																																																																																																																																													
揚げ油	黄	しおゆ	2.5																																																																																																																																																																																																																																													
にんじんハーブ	8.3 緑	さとう	0.83 黄																																																																																																																																																																																																																																													
おろしにんにく	0.35 緑	みりん	0.83																																																																																																																																																																																																																																													
		す	0.83																																																																																																																																																																																																																																													
キャベツ	32 緑	(イタリアドレッシング)	3.5 黄																																																																																																																																																																																																																																													
こまつな	8 緑																																																																																																																																																																																																																																															
あさり	8 赤	マッシュルーム	3 緑																																																																																																																																																																																																																																													
ぶたにく	8 赤	とうにゅう	20 赤																																																																																																																																																																																																																																													
だいす	12 赤	こめこいわゆ	5																																																																																																																																																																																																																																													
しろいんげんまめ	3 黄	(コリソースのものと	0.5																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	30 緑	こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																													
じゃがいも	25 黄	バセリ	0.02																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	13 緑																																																																																																																																																																																																																																															
とりにく	1きれ 赤	(さとう	1.05 黄)																																																																																																																																																																																																																																													
		(しおゆ	3.75)																																																																																																																																																																																																																																													
ごまあぶら	0.5 黄																																																																																																																																																																																																																																															
ちりめんじやこ	2.5 赤	す	1.51																																																																																																																																																																																																																																													
キャベツ	30 緑	(しおゆ	1.42																																																																																																																																																																																																																																													
こまつな	10 緑	さとう	1.07 黄																																																																																																																																																																																																																																													
ごま	2 黄																																																																																																																																																																																																																																															
とうふ	20 赤	にんじん	12 緑																																																																																																																																																																																																																																													
あぶらあげ	5 赤	あおねぎ	2 緑																																																																																																																																																																																																																																													
じゃがいも	30 黄	ほししいたけ	0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	22 緑	(みそ	6.5 赤)																																																																																																																																																																																																																																													
		(だしパック	1.15																																																																																																																																																																																																																																													
26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																																												
<p>ひねとりかきのかレーライス 牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄</p> <p>ひねとり</p> <table border="1"> <tr><td>ごはん</td><td>25 赤</td><td>トマトケチャップ</td><td>2</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>60 緑</td><td>あかワイン</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>55 黄</td><td>あぶら</td><td>1 黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>22 緑</td><td>ウスターソース</td><td>1</td></tr> <tr><td>かき</td><td>10 緑</td><td>カレーこ</td><td>0.04</td></tr> <tr><td>マッシュルーム</td><td>5 緑</td><td>こしょう</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>おろしにんにく</td><td>0.5 緑</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>おろししょうが</td><td>0.5 緑</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>だいこんサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>ちりめんじやこ</td><td>3 赤</td><td>とうもろこし</td><td>10 緑</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>30 緑</td><td>(わふうドレッシング)</td><td>3.4 黄</td></tr> </table>	ごはん	25 赤	トマトケチャップ	2	たまねぎ	60 緑	あかワイン	1.5	じゃがいも	55 黄	あぶら	1 黄	にんじん	22 緑	ウスターソース	1	かき	10 緑	カレーこ	0.04	マッシュルーム	5 緑	こしょう	0.03	おろしにんにく	0.5 緑			おろししょうが	0.5 緑			ちりめんじやこ	3 赤	とうもろこし	10 緑	だいこん	30 緑	(わふうドレッシング)	3.4 黄	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>くじらのたつたあげ</p> <table border="1"> <tr><td>くじらにく</td><td>50 赤</td><td>おろししょうが</td><td>1 緑</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>4.3</td><td>でんぶん</td><td>6.3 黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.5</td><td>おから</td><td>0.01 赤</td></tr> <tr><td>さけ</td><td>1.5</td><td>揚げ油</td><td>黄</td></tr> </table> <p>こうやどうふのもの</p> <table border="1"> <tr><td>こうやどうふ</td><td>8 赤</td><td>さとう</td><td>2.64 黄</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>24 緑</td><td>しょうゆ</td><td>2.44</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>23 緑</td><td>みりん</td><td>1.96</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>22 緑</td><td>さけ</td><td>1.46</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>10 緑</td><td>しお</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>えだまめ</td><td>3 緑</td><td>だしパック</td><td>0.49</td></tr> </table> <p>さつまいもスティック 1こ 黄</p>	くじらにく	50 赤	おろししょうが	1 緑	しょうゆ	4.3	でんぶん	6.3 黄	みりん	1.5	おから	0.01 赤	さけ	1.5	揚げ油	黄	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	ごぼう	10 緑	しお	0.1	えだまめ	3 緑	だしパック	0.49	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>さばのみぞれに 1きれ 赤</p> <p>うめおかかあえ</p> <table border="1"> <tr><td>キャベツ</td><td>20 緑</td><td>かつおぶし</td><td>0.7 赤</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>15 緑</td><td>ぱいにく</td><td>1.19 緑</td></tr> <tr><td>こまつな</td><td>10 緑</td><td>(しょうゆ</td><td>0.34)</td></tr> </table> <p>はたごんばのみぞしる</p> <table border="1"> <tr><td>とうふ</td><td>15 赤</td><td>きのこミックス</td><td>3 緑</td></tr> <tr><td>あぶらあげ</td><td>6 赤</td><td>(みそ</td><td>6 赤)</td></tr> <tr><td>はたごんば</td><td>5 緑</td><td>(だしパック</td><td>1.15</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>25 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20 緑</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15 緑</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>はしオムかきトマトソース</p> <table border="1"> <tr><td>オムレツ</td><td>1こ 赤</td><td>(オーリーブあぶら</td><td>0.21 黄)</td></tr> <tr><td>トマト</td><td>10 緑</td><td>コリソースのものと</td><td>0.21</td></tr> <tr><td>かき</td><td>4.17 緑</td><td>しお</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>おろしにんにく</td><td>0.08 緑</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>じゃがいも</td><td>35 黄</td><td>(たまごなしヨネズ</td><td>6 黄)</td></tr> <tr><td>とうもろこし</td><td>9 緑</td><td>さとう</td><td>0.4 黄</td></tr> <tr><td>えだまめ</td><td>7 緑</td><td>す</td><td>0.4</td></tr> </table> <p>コンソメスープ</p> <table border="1"> <tr><td>ベーコン</td><td>5 赤</td><td>(コリソースのものと</td><td>1.9</td></tr> <tr><td>だいす</td><td>5 赤</td><td>しろワイン</td><td>1</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30 緑</td><td>あぶら</td><td>0.5 黄</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>20 緑</td><td>しお</td><td>0.05</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15 緑</td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>きのこミックス</td><td>5 緑</td><td>バセリ</td><td>0.02</td></tr> </table> <p>ほねくのこめこあげ</p> <table border="1"> <tr><td>ほねくあげ</td><td>1まい 赤</td><td>でんぶん</td><td>0.5 黄</td></tr> <tr><td>こめこ</td><td>6 黄</td><td>揚げ油</td><td>黄</td></tr> </table> <p>しそひじきあえ</p> <table border="1"> <tr><td>はくさい</td><td>33 緑</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こまつな</td><td>10 緑</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>のっぺいじる</p> <table border="1"> <tr><td>とうふ</td><td>20 赤</td><td>あおねぎ</td><td>3 緑</td></tr> <tr><td>あぶらあげ</td><td>7 赤</td><td>ほししいたけ</td><td>0.5 緑</td></tr> <tr><td>さといも</td><td>20 黄</td><td>しょうゆ</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>12 緑</td><td>みりん</td><td>0.48</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>12 緑</td><td>しお</td><td>0.17</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>10 緑</td><td>だしパック</td><td>1.15</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>10 緑</td><td>でんぶん</td><td>1.5 黄</td></tr> </table>	キャベツ	20 緑	かつおぶし	0.7 赤	だいこん	15 緑	ぱいにく	1.19 緑	こまつな	10 緑	(しょうゆ	0.34)	とうふ	15 赤	きのこミックス	3 緑	あぶらあげ	6 赤	(みそ	6 赤)	はたごんば	5 緑	(だしパック	1.15	じゃがいも	25 黄			たまねぎ	20 緑			にんじん	15 緑			オムレツ	1こ 赤	(オーリーブあぶら	0.21 黄)	トマト	10 緑	コリソースのものと	0.21	かき	4.17 緑	しお	0.02	おろしにんにく	0.08 緑			じゃがいも	35 黄	(たまごなしヨネズ	6 黄)	とうもろこし	9 緑	さとう	0.4 黄	えだまめ	7 緑	す	0.4	ベーコン	5 赤	(コリソースのものと	1.9	だいす	5 赤	しろワイン	1	たまねぎ	30 緑	あぶら	0.5 黄	キャベツ	20 緑	しお	0.05	にんじん	15 緑	こしょう	0.02	きのこミックス	5 緑	バセリ	0.02	ほねくあげ	1まい 赤	でんぶん	0.5 黄	こめこ	6 黄	揚げ油	黄	はくさい	33 緑			こまつな	10 緑			とうふ	20 赤	あおねぎ	3 緑	あぶらあげ	7 赤	ほししいたけ	0.5 緑	さといも	20 黄	しょうゆ	2.7	にんじん	12 緑	みりん	0.48	だいこん	12 緑	しお	0.17	ごぼう	10 緑	だしパック	1.15	ごぼう	10 緑	でんぶん	1.5 黄																										
ごはん	25 赤	トマトケチャップ	2																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	60 緑	あかワイン	1.5																																																																																																																																																																																																																																													
じゃがいも	55 黄	あぶら	1 黄																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	22 緑	ウスターソース	1																																																																																																																																																																																																																																													
かき	10 緑	カレーこ	0.04																																																																																																																																																																																																																																													
マッシュルーム	5 緑	こしょう	0.03																																																																																																																																																																																																																																													
おろしにんにく	0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																															
おろししょうが	0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																															
ちりめんじやこ	3 赤	とうもろこし	10 緑																																																																																																																																																																																																																																													
だいこん	30 緑	(わふうドレッシング)	3.4 黄																																																																																																																																																																																																																																													
くじらにく	50 赤	おろししょうが	1 緑																																																																																																																																																																																																																																													
しょうゆ	4.3	でんぶん	6.3 黄																																																																																																																																																																																																																																													
みりん	1.5	おから	0.01 赤																																																																																																																																																																																																																																													
さけ	1.5	揚げ油	黄																																																																																																																																																																																																																																													
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																																																																																																																																																																																																																																													
ごぼう	10 緑	しお	0.1																																																																																																																																																																																																																																													
えだまめ	3 緑	だしパック	0.49																																																																																																																																																																																																																																													
キャベツ	20 緑	かつおぶし	0.7 赤																																																																																																																																																																																																																																													
だいこん	15 緑	ぱいにく	1.19 緑																																																																																																																																																																																																																																													
こまつな	10 緑	(しょうゆ	0.34)																																																																																																																																																																																																																																													
とうふ	15 赤	きのこミックス	3 緑																																																																																																																																																																																																																																													
あぶらあげ	6 赤	(みそ	6 赤)																																																																																																																																																																																																																																													
はたごんば	5 緑	(だしパック	1.15																																																																																																																																																																																																																																													
じゃがいも	25 黄																																																																																																																																																																																																																																															
たまねぎ	20 緑																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	15 緑																																																																																																																																																																																																																																															
オムレツ	1こ 赤	(オーリーブあぶら	0.21 黄)																																																																																																																																																																																																																																													
トマト	10 緑	コリソースのものと	0.21																																																																																																																																																																																																																																													
かき	4.17 緑	しお	0.02																																																																																																																																																																																																																																													
おろしにんにく	0.08 緑																																																																																																																																																																																																																																															
じゃがいも	35 黄	(たまごなしヨネズ	6 黄)																																																																																																																																																																																																																																													
とうもろこし	9 緑	さとう	0.4 黄																																																																																																																																																																																																																																													
えだまめ	7 緑	す	0.4																																																																																																																																																																																																																																													
ベーコン	5 赤	(コリソースのものと	1.9																																																																																																																																																																																																																																													
だいす	5 赤	しろワイン	1																																																																																																																																																																																																																																													
たまねぎ	30 緑	あぶら	0.5 黄																																																																																																																																																																																																																																													
キャベツ	20 緑	しお	0.05																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	15 緑	こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																													
きのこミックス	5 緑	バセリ	0.02																																																																																																																																																																																																																																													
ほねくあげ	1まい 赤	でんぶん	0.5 黄																																																																																																																																																																																																																																													
こめこ	6 黄	揚げ油	黄																																																																																																																																																																																																																																													
はくさい	33 緑																																																																																																																																																																																																																																															
こまつな	10 緑																																																																																																																																																																																																																																															
とうふ	20 赤	あおねぎ	3 緑																																																																																																																																																																																																																																													
あぶらあげ	7 赤	ほししいたけ	0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																													
さといも	20 黄	しょうゆ	2.7																																																																																																																																																																																																																																													
にんじん	12 緑	みりん	0.48																																																																																																																																																																																																																																													
だいこん	12 緑	しお	0.17																																																																																																																																																																																																																																													
ごぼう	10 緑	だしパック	1.15																																																																																																																																																																																																																																													
ごぼう	10 緑	でんぶん	1.5 黄																																																																																																																																																																																																																																													

あけましておめでとうございます

むかし いちがつ にがつ さんがつ ねんどまつ む
昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて
つきひ なが はや かん じき かぜ りゅうこう
月日が流れるので早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、
たいちゅうかんり いっそう き にち にち ないせつ す おも
体調管理にはより一層気をつけて、1月1日を大切に過ごしてほしいと思います。



食べ物の 三つの働き

卷之三

主にエネルギーのもととなる食品
(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、海うそなど)

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。

はしもとし とくさんひん
橋本市の特産品「はたごんぼ」

「はたごんば」は、橋本市の国城山の中腹、
にしあたちく さいばい

西畠地区で栽培されています。
なまえ にしほたちく ほうげん
名前は、西畠地区の「はた」と、ごぼうの方言

「ごんぱ」が由来となっています。

はたごんぽは、大きいものは直径5cmから10cm、長さは1mとなり、

ふと なが いっぽんてき くら
太くて長いごぼうです。また一般的なごぼうに比べて、

食物繊維やポリフェノールが多く、やわらかくて

かお よ にち
香りも良いものになっています。28日のみぞしの

はたごんぽは、「くにぎ広場」からいただきました。

主に休の調子を整えるトトによる食口



1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

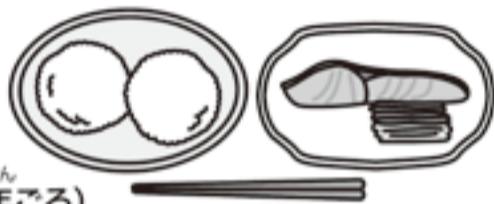
に はん か こ う せ し く

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり
や ざかな
焼き魚
つけもの
漬物
めいじ ねん
(明治22年ごろ)



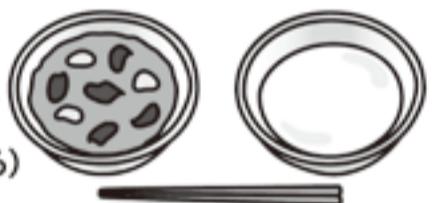
ごしき
五色ごはん
えいよう しる
栄養みそ汁
たいしょう ねん
(大正12年ごろ)



支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク
トマトシチュー
しょうわ ねん
(昭和22年ごろ)



コッペパン・ミルク
たつた あ
クジラの竜田揚げ
せん切りキャベツ
しょうわ ねん
(昭和25～30年ごろ)



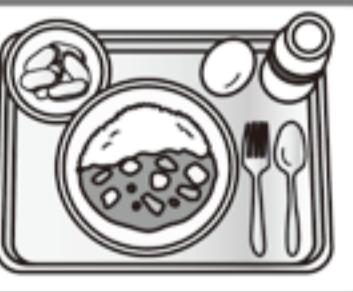
バラエティー豊かな献立内容に

昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

ミートスパゲッティ
ぎゅうにく
牛乳
フレンチサラダ
しょうわ ねん
(昭和40～50年ごろ)



カレーライス
ぎゅうにく しお
牛乳・塩もみ
たまご
ゆで卵
しょうわ ねん
(昭和51年ごろ)



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが食べる事なく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

