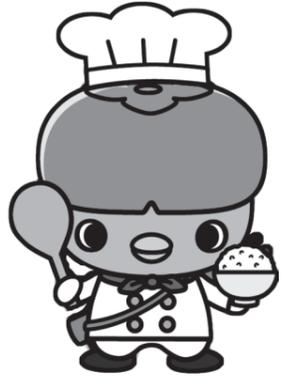


令和8年4月 予定献立表

橋本市学校給食センター
TEL 39-2338
FAX 39-5413



今月の予定 15日(水)

げんきっ子こんだて
「入学おめでとう」
献立です。

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
学校給食センター
ホームページ



https://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/
kyoikuinkai/gakkokuyushoku/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!

橋本市でとれた 今月のやさいなど

きゅうり、たまねぎ、
キャベツ、マッシュルーム、
むきんにくを
取り入れる
予定です。



アレルギー除去食 (ランチジャー対応)

17日、21日、30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。

☆ 学校給食の内容 ☆				
<p>ごはん 週に4回、米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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>おかず 一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。</p>				
水 8	木 9	金 10	月 13	火 14
<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>てりやきハンバーグ ハンバーグ 1こ 赤 しょうゆ 1.44 たまねぎ 5 緑 さとう 0.95 黄 おろししょうが 0.45 緑 さけ 0.45 でんぷん 0.1 黄</p> <p>うめおかかあえ キャベツ 20 緑 かつおぶし 0.7 赤 だいこん 20 緑 ばいにく 1.19 緑 こまつな 5 緑 (しょうゆ 0.34)</p> <p>たまねぎとにんじんのみそしる わかめ 0.4 赤 ほししいたけ 0.5 緑 あつあげ 27 赤 (みそ 6.5 赤) たまねぎ 40 緑 (だしパック 1.15) にんじん 12 緑 613</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>ポークビーンズ ぶたにく 22 赤 トマトピューレ 5.06 だいず 22 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 パジル 0.02 (ケチャップ 10.34) こしょう 0.01</p> <p>かいそうサラダ ちりめんじゃこ 2 赤 とうもろこし 20 緑 かいそうミックス 1 赤 (あおしそドレッシング 2.7) ツナ 5 赤</p> <p>いちごジャム 1こ 黄 555</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>メルルーサのにんじんソース メルルーサでんぷんつき 1きれ 赤 (しょうゆ 2.5) 揚げ油 5 黄 さとう 0.83 黄 おろしにんにく 0.35 緑 みりん 0.83 (にんじんピューレ 3.5 緑) す 0.83</p> <p>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) とうもろこし 7 緑 さとう 0.4 黄 えだまめ 7 緑 す 0.4</p> <p>コンソメスープ ぶたにく 10 赤 コウカブのもと 1.9 黄 とうふ 15 赤 しろワイン 1 黄 だいず 5 赤 あぶら 0.5 黄 たまねぎ 20 緑 しお 0.05 キャベツ 20 緑 こしょう 0.02 にんじん 18 緑 パセリ 0.02 こまつな 5 緑 マッシュルーム 3 緑 636</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>だいちりにくそぼろどんぶり 牛乳 赤 ごはん 黄 ぶたひきにく 30 赤 おろししょうが 1 緑 ぎゅうひきにく 10 赤 (しょうゆ 4.66) ひきわりだいず 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 5 緑</p> <p>たくあんあえ ちりめんじゃこ 2 赤 こまつな 10 緑 たくあん 6.2 緑 かつおぶし 0.35 赤 キャベツ 25 緑 (しょうゆ 0.13)</p> <p>おこのみやき 1こ 黄 とんかつソース 1こ 651</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>さわらのつつたあげ 1きれ 赤 揚げ油 黄</p> <p>しそひじきあえ キャベツ 34 緑 しそひじき 4.6 赤 こまつな 10 緑</p> <p>わかめととうふのみそしる わかめ 0.5 赤 にんじん 12 緑 とうふ 20 赤 きのごミックス 3 緑 あぶらあげ 5 赤 (みそ 6.5 赤) たまねぎ 25 緑 (だしパック 1.15) じゃがいも 20 黄</p>
水 15	木 16	金 17	月 20	火 21
<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>ソーセージカレー ごはん 黄 ソーセージ 11ほん 赤 ちりめんじゃこ 12 ぶたにく 25 赤 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 ウスターソース 1 にんじん 25 緑 あぶら 1 黄 きのごミックス 4 緑 はちみつ 0.8 黄 むきんにく 0.5 緑 カレーこ 0.04 おろししょうが 0.5 緑 こしょう 0.03</p> <p>おいわいゼリー 1こ 黄</p> <p>げんきっ子こんだて 674</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>メルルーサのレモンソース メルルーサでんぷんつき 1きれ 赤 揚げ油 2 黄 (しょうゆ 2) (さとう 2) (レモンかじゅう 1.3 緑)</p> <p>イタリアンサラダ キャベツ 32 緑 (イタドレマヨネーズ 3.5 黄) こまつな 8 緑</p> <p>とうりゅうチャウダー あさり 10 赤 マッシュルーム 3 緑 ベーコン 5 赤 とうりゅう 20 赤 だいず 10 赤 (ちりめんじゃこ 5) たまねぎ 25 緑 コウカブのもと 0.5 じゃがいも 25 黄 こしょう 0.02 にんじん 13 緑 パセリ 0.02 しろいんげんまめ 3 黄</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>キャベツいりつくね 1こ 赤</p> <p>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) きゅうり 11 緑 す 0.4 とうもろこし 8 緑 さとう 0.4 黄</p> <p>さわにわん ぶたにく 8 赤 ごぼう 5 緑 いかまぼこ 3 赤 ほししいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 7 赤 (しょうゆ 2.7) たまねぎ 25 緑 (はちみつ 0.17) にんじん 10 緑 (だしパック 1.15)</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>とりにくのあまずあんかけ とりにくでんぷんつき 2こ 赤 揚げ油 黄 しょうゆ 0.94 たまねぎ 10 緑 す 0.45 (あぶら 0.3 黄) さとう 0.45 黄 (ケチャップ 2.7) でんぷん 0.15 黄</p> <p>キャベツのちゅうかさサラダ ひじき 0.3 赤 にんじん 10 緑 キャベツ 25 緑 (ちゅうかドレッシング 3.5 黄) こまつな 10 緑</p> <p>わかめスープ わかめ 0.7 赤 ほししいたけ 0.5 緑 とうふ 30 赤 (ちゅうかアブのもと 1.3) たまねぎ 23 緑 (ごまあぶら 0.5 黄) もやし 15 緑 (しょうゆ 0.3) たけのこ 10 緑 (こしょう 0.02) とうもろこし 3 緑 598</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>コーンしゅうまい 2こ 赤</p> <p>キャベツのごまマヨネーズあえ キャベツ 22 緑 (たまごなしマヨネーズ 3.8 黄) こまつな 10 緑 す 0.4 ごま 2 黄 (しょうゆ 0.4)</p> <p>じゃがいものみそしる とうふ 15 赤 きのごミックス 3 緑 あぶらあげ 6 赤 (みそ 6.5 赤) じゃがいも 30 黄 (だしパック 1.15) たまねぎ 20 緑 にんじん 12 緑 622</p>
水 22	木 23	金 24	月 27	火 28
<p>わかめごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄 たきごみわかめ 1.22 赤</p> <p>にくじゃが ぶたにく 22 赤 えだまめ 4.4 緑 じゃがいも 55 黄 しょうゆ 6 たまねぎ 55 緑 さとう 3 黄 にんじん 23.1 緑 さけ 1 いとごんにゃく 18.7 緑 みりん 1</p> <p>ごぼうサラダ ツナ 4 赤 きゅうり 8 緑 ごぼう 16.5 緑 (ごまドレッシング 3.7 黄) とうもろこし 7.7 緑</p> <p>やきししゃも 1び 赤 597</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>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)</p> <p>グリーンサラダ キャベツ 32 緑 (コールスロドレッシング 3.5 黄) こまつな 8 緑</p> <p>ミネストローネ ベーコン 5 赤 あかワイン 1 じゃがいも 25 黄 オリーブあぶら 0.48 黄 たまねぎ 20 緑 しょうゆ 0.48 セロリ 15 緑 しお 0.05 しろいんげんまめ 8 黄 こしょう 0.02 おろしにんにく 0.3 緑 パジル 0.02 (トマトピューレ 10) パセリ 0.02 (コウカブアブのもと 1.9)</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>ほねくのこめこあげ ほねく 1まい 赤 でんぷん 0.5 黄 こめこ 6 黄 揚げ油</p> <p>うめこんぶあえ キャベツ 25 緑 ごま 0.58 黄 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) ばいにく 1.19 緑 (しょうゆ 0.25) かつおぶし 0.58 赤</p> <p>だいこんとにんじんのみそしる わかめ 0.4 赤 にんじん 15 緑 とうふ 25 赤 ほししいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 6 赤 (みそ 6.5 赤) だいこん 35 緑 (だしパック 1.15)</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>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 28 緑 す 2 にら 10 緑 さけ 0.5 黄 はくさいキムチ 17.5 緑 あぶら 0.5 黄 こしょう 0.01</p> <p>くきわかめのコリコリアえ くきわかめ 0.8 赤 (しょうゆ 2.3) えだまめ 12 緑 す 0.8 ごんにゃく 8 緑 さとう 0.8 黄 ごま 2 黄</p> <p>みそポテト じゃがいも 40 黄 (みそ 2 赤) でんぷん 1 黄 さとう 2.45 黄 揚げ油 1 黄 しょうゆ 0.22 627</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>さばのおろしに 1きれ 赤</p> <p>キャベツのあまずあえ ちりめんじゃこ 2 赤 (す 1.7) キャベツ 35 緑 さとう 1.6 黄 こまつな 10 緑 (しょうゆ 1) ごま 2 黄</p> <p>くたくさんのみそしる とうふ 20 赤 ごんにゃく 7 緑 あぶらあげ 5 赤 ほししいたけ 0.5 緑 じゃがいも 15 黄 (みそ 6 赤) だいこん 15 緑 (だしパック 1.15) たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 628</p>
水 29	木 30	金 31	<p>☆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</p>	
<p>しょうわ ひ 昭和の日</p>			<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>クリームシチュー ぶたにく 25 赤 (ごめこホワイトルウ 8 黄) たまねぎ 60 緑 しろワイン 2 じゃがいも 50 黄 あぶら 0.5 黄 にんじん 25 緑 コウカブのもと 0.16 しろいんげんまめ 10 黄 こしょう 0.02 しめじ 5 緑 パセリ 0.02 ぎゅうにゅう 20 赤</p> <p>わかめサラダ ちりめんじゃこ 2 赤 (さとう 1.5 黄) わかめ 1 赤 あぶら 1 黄 きゅうり 23 緑 しお 0.1 (す 2.4)</p> <p>チキンナゲット 1こ 赤 589</p>	

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、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

たんすいかぶつ しつ おお ふく しょくひん
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)

ね たいおん たも
寝 たいおん たも
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

しつ むきしつ おお ふく しょくひん
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、けががなおったり、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おおいよ。

みどりのグループ

むきしつ おお ふく しょくひん
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。病気にかかりにくくなったり、傷がなおり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

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

「人を良くする」と書いて「食」

よく「人を良くすると書いて「食」といわれます。「食」という漢字の成り立ちとは少し異なるようですが、食の大切さをとてもよく言い表していると思っております。学校給食は、現在、子どもたちが食事を通してさまざまな事柄を学び、望ましい食習慣や社会性などを身に付けていく教育活動の1つになっています。学校給食法に基づき、以下、7つの目標を達成できるような給食づくりや、給食を通じた食に関する指導を行ってまいります。



給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう

<p>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんで きれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。</p>	<p>清潔な給食着を 身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替 えたり畳んだりしない。</p>	
<p>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口を おおう。</p>	<p>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器かごなど を床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら… 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。</p>

安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られていますが、配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。

給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに 洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p>
---	--	---

食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って 食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、犬食いになったりしないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、 よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり 笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
---	--	---