

月	火	水	木	金
<b>1</b> <b>てまきずし</b> 牛乳 赤 すしめし 20 赤 たまねぎ 5 緑 ツナ 5 緑 さとう 1 (マヨネーズ 5 赤 たくあん 1 ぼん 緑 しお 0.13 1ぼん 緑 たまごやき 2 ぼん 赤 てまきのり 1 ぶくろ 赤  <b>ぶたじる</b> ぶたにく 10 赤 とろろ 20 赤 こんにやく 10 黄 さといも 20 黄 だいこん 20 緑 きんときじんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 ごぼう 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 714	<b>2</b> <b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>ブイヤベース</b> いが 20 赤 あさり 15 赤 えび 20 赤 ベーコン 5 赤 たまねぎ 60 緑 しろみぞかな 20 赤 セロリ 7 緑 にんじん 5 緑 あかピーマン 8 緑 パセリ 0.4 緑 かぼちゃもち 30 黄 しろねぎ 10 緑 (にんにく 0.8 オリーブあぶら 1 しお 0.5 こしょう 0.03) サフラン 0.002 <b>かいそうサラダ</b> かいそうミックス 1 赤 みずな 20 緑 コーン 10 緑 (ねぎごまドレッシング 5) <b>ふくまめ</b> 1 ぶくろ 赤 節分給食その1 まかずに食べてね 625	<b>3</b> <b>げんきっ子こんだて</b> 牛乳 赤 <b>ごはん</b> 黄 <b>いわしのかばやき</b> 1 び 赤 いわしひらき 1 び 赤 (しょうゆ(濃) 2 さとう 3 (みりん 1) <b>すのもの</b> わかめ 0.5 赤 きゅうり 20 緑 ちくわ 5 赤 (す 2.5 しお 0.2 (さとう 1.5 しょうゆ(淡) 0.5) <b>みそしる</b> だいこん 30 緑 きんときじんじん 3 緑 あぶらあげ 5 赤 しいたけ 0.5 緑 みずな 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) (みそ 11 かつおだし 1.2) 節分給食その2 いわしで邪気を払います 633	<b>4</b> <b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>ちくわのいそべあげ</b> ちくわ 2 きれ 赤 てんぷらこ 8 黄 あおりのり 0.3 赤 <b>ポテトサラダ</b> じゃがいも 30 黄 キャベツ 15 緑 ハム 5 赤 きんときじんじん 5 緑 (マヨネーズ 7 す 0.4 (しお 0.15 さとう 0.3) <b>コンソメスープ</b> たまねぎ 20 緑 ベーコン 5 赤 だいこん 15 緑 はくさい 10 緑 (コンソメ 1 しお 0.2 (しょうゆ(淡) 1 こしょう 0.01) 638	<b>5</b> <b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>じゃがぶたキムチ</b> ぶたにく 35 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 60 緑 にんじん 15 緑 キムチ 20 緑 ニラ 5 緑 いとこんにやく 20 黄 (しょうゆ(濃) 5 さとう 1 (みりん 2 さけ 3) <b>いそかあえ</b> ほうれんそう 10 緑 キャベツ 30 緑 ちくわ 5 赤 きざみどり 0.4 赤 (しょうゆ(濃) 2 みりん 1.8) <b>おこめのムース</b> 1 2 黄 704
<b>8</b> <b>カレーライス</b> 牛乳 赤 おぎごはん 黄 ぎゅうにく 20 赤 じゃがいも 50 赤 たまねぎ 55 緑 ぎんとき 15 緑 さやいんげん 10 緑 さのこミックス 8 緑 (カレールウ 13 ソース 1.5 ケチャップ 2 カレーこ 0.2 コンソメ 0.5 しお 0.1 にんにく 0.7 しょうが 0.5 あぶら 0.5 <b>ナタデココいりフルーツヨーグルト</b> ミックスフルーツ 50 緑 バナナ 20 緑 (みかん・もも・パインアップル) ヨーグルト 12 赤 ナタデココ 10 緑 716	<b>9</b> 境原小バイキング <b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>とりにくのからあげ</b> とりにく 60 赤 でんぷん 4 (にんにく 0.5 しょうゆ(濃) 4 (さけ 2) <b>こんぶあえ</b> キャベツ 40 緑 しおこんぶ 1 赤 にんじん 5 緑 <b>かきたまじる</b> たまご 30 赤 とろろ 20 赤 かまぼこ 5 赤 ねぎ 5 緑 えのきたけ 5 緑 でんぷん 0.8 (しょうゆ(淡) 4 かつおだし 1.2 (しお 0.2) 722	<b>10</b> <b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>とんこつラーメン</b> ちゅうかめん 30 黄 やきぶた 10 赤 キャベツ 20 緑 もやし 10 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 とろろ 15 赤 (とんこつスープ 15 赤 (ガツメシ 0.2 ちゅうかスープ 1.2 こしょう 0.02 さけ 1) <b>りんご</b> 1/4 きれ 緑 リクエストで特別にラーメン復活！のびてし まうのはしょうがないと思ってくださいね。 690	<b>11</b> <b>けんこくきねん</b> ひ <b>建国記念の日</b>  715	
<b>15</b> <b>ビビンバ</b> 牛乳 赤 おぎごはん 黄 びらミンチ 25 赤 ぎゅうミンチ 25 赤 したねぎ 15 緑 ぜんまい 5 緑 (しょうが 0.6 にんにく 0.6 (さとう 2 しょうゆ(濃) 4 あぶら 0.5 こしょう 0.02) もやし 20 緑 ほうれんそう 15 緑 にんじん 10 緑 ごま 2 黄 (さとう 2 トウバンジャン 0.25 (ごまあぶら 1 しょうゆ(濃) 3) <b>わかめスープ(すくなめ)</b> わかめ 0.7 赤 しめじ 5 緑 はくさい 10 緑 あぶらあげ 3 赤 (ちゅうかスープ 1.2 こしょう 0.02 (しょうゆ(淡) 2) 642	<b>16</b> <b>こくとうパン</b> 黄 牛乳 赤 <b>マカロニのクリームに</b> ひねどりミンチ 15 赤 マカロニ 12 黄 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 45 緑 きんときじんじん 5 緑 マッシュルーム 10 緑 パセリ 0.5 緑 こまつな 10 緑 ぎゅうにく 20 赤 なまクリーム 3 赤 だいず 8 赤 (コンソメ 1 クリームシチュールウ 6 (しお 0.3 こしょう 0.02) <b>なのはなあえ</b> なのはな 5 緑 キャベツ 20 緑 いりたまご 5 赤 にんじん 5 緑 ブロッコリー 10 緑 (しょうゆ(淡) 2 さとう 0.5) <b>ミニフィッシュ</b> 1 ぶくろ 赤 671	<b>17</b> 恋野小バイキング <b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>まぐろのたつたあげ</b> まぐろ 60 赤 でんぷん 2.2 (おろししょうが 0.8 しょうゆ(濃) 2.2 (みりん 1 しょうゆ(淡) 2.2 (さけ 2) <b>そくせきづけ</b> キャベツ 30 緑 こまつな 10 緑 にんじん 5 緑 す 1 (しょうゆ(淡) 2 (さとう 0.1 (みりん 0.6 さとう 2) <b>米粉ハートマカロニのスープ</b> 米粉マカロニ 4 黄 ベーコン 5 赤 たまねぎ 20 緑 マッシュルーム 8 緑 だいこん 10 緑 チンゲンサイ 8 緑 (コンソメ 1.5 しお 0.1 (しょうゆ(淡) 0.5 こしょう 0.02) 618	<b>18</b> <b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>あげぶたにくのやさいあんかけ</b> ぶたにく 50 緑 でんぷん 1 (しょうゆ(濃) 1 さけ 1 (にんにく 0.5 たまねぎ 20 緑 ほうれんそう 10 緑 はくさい 30 赤 にんじん 5 緑 もやし 20 緑 (しょうゆ(濃) 6 さとう 1 (みりん 1 ちゅうかスープ 0.5 (こしょう 0.02) <b>じゃこサラダ</b> だいこん 30 緑 きゅうり 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (す 2.7 しょうゆ(淡) 2 (さとう 1.2 しょうゆ(濃) 0.3 632	<b>19</b> <b>わかめごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>にくたまごうどん</b> うどん 60 黄 ぎゅうにく 10 赤 たまご 20 赤 かまぼこ 5 赤 あぶらあげ 5 赤 しいたけ 0.5 緑 ねぎ 5 緑 (みりん 1.5 しお 0.1 (しょうゆ(淡) 4.5 かつおだし 1.2 (でんぷん 1.5) <b>おひたし</b> はくさい 30 緑 こまつな 10 緑 もやし 15 緑 かつおぶし 0.8 赤 (しょうゆ(濃) 1.5 さとう 0.4) <b>ヨーグルト</b> 1 2 赤 700
<b>22</b> <b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>さわらのしおやき</b> さわら 1 きれ 赤 (しお 0.2) <b>はくさいのサラダ</b> はくさい 40 緑 もやし 15 緑 ちくわ 5 赤 ごま 2 黄 (ゆずドレッシング 4) <b>けんちんじる</b> こんにやく 10 黄 さといも 15 黄 ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 5 緑 とろろ 25 赤 あぶらあげ 5 赤 (しょうゆ(淡) 4 みりん 0.5 (しお 0.2 あぶら 0.5 (でんぷん 2 かつおだし 1.2) 618	<b>23</b> <b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>あつあげとたけのこのちゅうかいため</b> ぶたにく 20 赤 あつあげ 60 赤 しいたけ 1 緑 たけのこ 30 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 もやし 30 緑 にら 5 緑 しるねぎ 5 緑 (おろししょうが 1 ちゅうかスープ 1.5 (さとう 2 しょうゆ(濃) 3 (みりん 1 しょうゆ(淡) 1 (でんぷん 2) <b>チキンチキンごぼう</b> とりにく(ひね) 15 赤 とりにく(わか) 15 赤 はたごぼ 10 緑 でんぷん 2 (しょうゆ(濃) 2 さとう 2) 719	<b>24</b> <b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>きのこさつまいものクリームシチュー</b> とりにく 20 赤 にんじん 15 黄 きのことミックス 5 緑 たまねぎ 60 緑 いんげん 5 緑 さつまいも 40 黄 マッシュルーム 7 緑 ぎゅうにく 20 赤 スキムミルク 2 赤 (クリーム 9 スープストック 1 (しお 0.1 こしょう 0.02) <b>なのはなとだいこんのサラダ</b> なのはな 10 緑 だいこん 30 緑 はくさい 20 緑 ハム 5 赤 (さとう 0.5 す 2 (しお 0.2 あぶら 2 (こしょう 0.02) <b>きよみオレンジ</b> 1/4 きれ 緑 644	<b>25</b> <b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>とりにくのスパイシーやき</b> とりにく 1 きれ 赤 (にんにく 0.5 しょうゆ(濃) 1.8 (しお 0.2 オールスパイス 0.03 (こしょう 0.02) <b>ボイルブロッコリー</b> ブロッコリー 25 緑 マヨネーズ(卵なし) 1 ぶくろ 黄 <b>ごじる</b> だいこん 20 緑 こんにやく 10 黄 きんときじんじん 5 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 ごぼう 8 緑 しいたけ 0.6 緑 とろろ 20 赤 (みそ 11 かつおだし 1.2) 676	<b>26</b> <b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>こうやどうふのたまごとし</b> こうやどうふ 7 赤 えび 15 赤 さやいんげん 7 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 たまご 25 赤 たけのこ 10 緑 (しょうゆ(淡) 4 さとう 2 (しお 0.2 さけ 1.5 (かつおだし 0.8) <b>ひじきとえだまめのおかかあえ</b> キャベツ 20 緑 えだまめ 10 赤 ひじき 1.2 赤 かつおぶし 0.8 赤 ほうれんそう 10 緑 (しょうゆ(濃) 2.2 さとう 0.8) <b>みつおさつ</b> 35 黄 634
<b>29</b> <b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>はっぼうさい</b> ぶたにく 15 赤 いが 20 赤 えび 20 赤 はくさい 50 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 たけのこ 10 緑 うずらたまご 15 赤 しいたけ 1 緑 もやし 15 緑 (おろししょうが 2 ちゅうかスープ 1.5 (しょうゆ(淡) 1.5 あぶら 0.5 (でんぷん 2) <b>あげシューマイ</b> 2 2 赤 <b>うめぼし</b> 1 2 緑 706	<b>今月のよてい</b> 2月3日(水)…げんきっ子こんだて 今月のテーマは“節分”です。 2月9日(火)…境原小学校6年生のみなさんは “ミニバイキング給食”です。 2月17日(水)…恋野小学校6年生のみなさんは “ミニバイキング給食”です。		<b>はしもとし</b> <b>橋本市でとれた</b> <b>今月のやさい</b> はくさい・ねぎ・にんじん・ キャベツ・だいこん・金時に んじん・みずな・ほうれん草 ・ブロッコリー・こまつな・ マッシュルーム・ごぼう(は たごぼ)を 取り入れる 予定です。	

三色栄養

黄

熱や力のもとになる食品  
(こく類・いも・あぶら・さとう)

赤

からだをつくる食品  
(肉・乳・卵・魚・豆・海そう)

緑

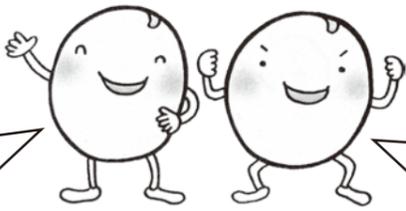
からだの調子をととのえる食品  
(やさい・くだもの・きのこ)

★材料購入の都合により  
献立を変更することが  
あります。

# 節分 冬から春になる日

節分は、立春の前日で、冬から春に変わる節目の日です。節分には「福は内、鬼は外」とかけ声をかけながら豆をまきます。豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。



## 大豆のながま

## 残量調査結果のお知らせ

11月の第3週目の5日間、みなさんにご協力いただいた残量調査の結果をお知らせします。

残食率は料理形態別に橋本学校給食センターと高野口学校給食センターの平均を小・中学校別に昨年度と今年度で比較をしました。

小・中学校ともに昨年度と比べてほとんどの料理で残量が減っており、各学校で取り組みの成果がみられました。

◎昨年度残量が多かった和え物、煮物、汁物などの料理で改善がみられたのはとてもうれしいことです。しかし、他の料理と比べて残量が少ないとは言えません。これらの料理は野菜をたくさん使っています。これからはしっかり食べましょう。

◎主食のご飯、パンは小・中学校ともによく食べられていました。特に中学校のご飯の残量が昨年度と比べ少なくなっていました。

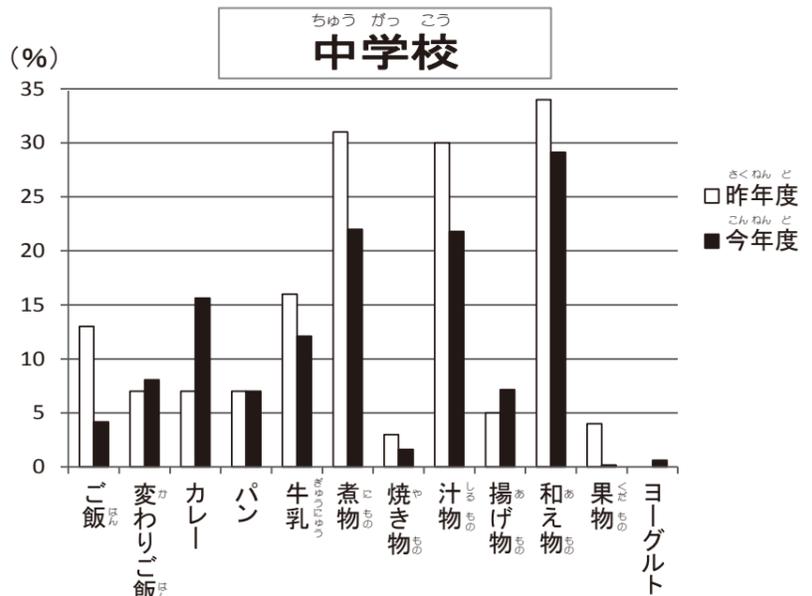
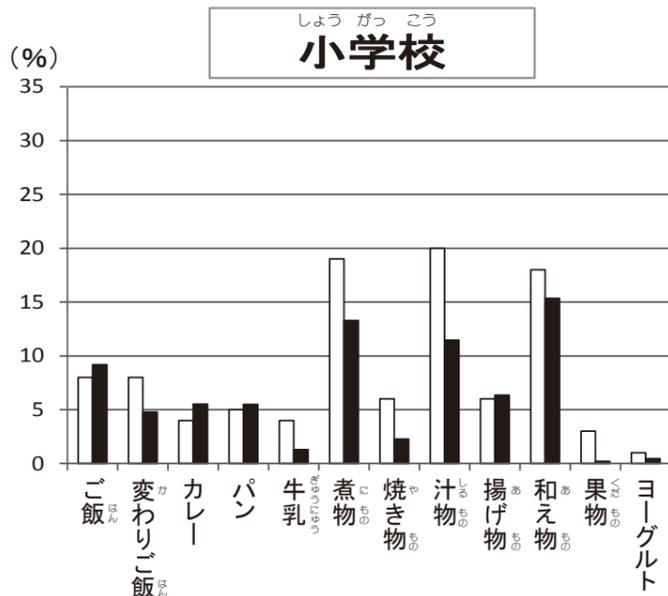
主食はエネルギー源です。特に冬場はエネルギーをたくさん使います。これからはしっかり食べてください。

◎牛乳に関しては、小学校の残量はほとんどありませんでした。中学校でも昨年度と比べ残量が減っていました。しかし、まだ10%以上残っています。成長期は特にカルシウムを十分に摂取する必要があります。カルシウムの多く含まれる牛乳を残さず飲みましょう。

今回の結果で全体的に残食率の改善がみられました。また、5日間の食べ残しを足した量も減少しました。学校・教室での給食指導、引き続きよろしくお願ひします。児童・生徒のみなさんはこれからも食べることを大切に考えてくださいね。

これらの結果をもとに今後も献立作成・調理の工夫を重ねていきたいと思ひます。

### ★ 11/16～11/20 の料理別残食率



### 給食のレシピ紹介

《材料》 《4人分》

- |           |          |      |      |
|-----------|----------|------|------|
| 菜の花 (なばな) | 1束       | 卵    | 1個   |
| キャベツ      | 1/8玉     | 塩    | 少々   |
| にんじん      | 1/4本     | しょうゆ | 小さじ2 |
| ブロッコリー    | 1/6房(ふさ) | 砂糖   | 小さじ1 |

※春らしい一品で、いろいろもきれいです。

### ～菜の花あえ～

《作り方》

- 卵に塩を少々加え、炒り卵を作り、冷ましておく。
- 菜の花、ブロッコリーは食べやすい大きさにわける。にんじんは千切りに、キャベツは太めの千切りにする。
- 野菜はそれぞれゆで、冷ましておく。
- 卵と野菜を調味料で和える。

