

はしもとし  
橋本市でとれた  
今月のやさい

だいこん・にんじん・はく  
さい・ねぎ・金時にんじん  
・ほうれん草・みずな・ブ  
コッコリー・キャベツを  
取り入れる  
予定です。

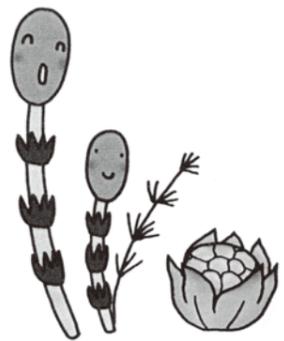


火 1 高野口小バイキング	水 2	木 3	金 4
<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>とりにくのからあげ</b> とりにく 70 赤 でんぶん 5 ( にんにく 0.5 しょうゆ(濃) ) ( さけ 1.5 ) <b>ボイルやさい</b> キャベツ 20 緑 ほうれん草 15 緑 コーン 5 緑 ( わふうごまドレッシング 4.5 ) <b>ワンタンスープ</b> ワンタン 25 黄赤 にんじん 5 緑 しいたけ 0.5 緑 はくさい 20 緑 たけのこ 10 緑 ねぎ 5 緑 もやし 15 緑 ( しょうゆ(淡) 5 さけ 1 ) ( とりがらすープ 6 ちゅうかスープ 1 )	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>ぎゅうにくとはたごんぼのあまからに</b> せんざりだいこん 6 緑 ぎゅうにく 20 赤 にんじん 10 緑 にら 13 緑 こんにゃく 10 黄 しいたけ 1 緑 ごぼう 10 緑 れんこん 6 緑 ごま 3 黄 あぶらあげ 5 赤 ( しょうゆ(濃) 6 しょうが 0.5 ) ( さけ 2 さとう 4 ) <b>いそかあえ</b> ほうれん草 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) 2.4 みりん 2 ) <b>ヨーグルト</b> 1 2 赤	<b>こくとうパン</b> 黄 牛乳 赤 <b>みそラーメン</b> ちゅうかめん 60 黄 やきぶた 10 赤 もやし 15 緑 にんじん 10 緑 コーン 5 緑 キャベツ 20 緑 ねぎ 5 緑 なたと 5 赤 ( とりがらすープ 8 みそラーメンのもと 15 ) ( ちゅうかスープ 1.2 ) <b>はりはりづけ</b> せんざりだいこん 3 緑 みずな 15 緑 ちりめんじゃこ 3 赤 ( さとう 2.5 しょうゆ(濃) 2 ) ( す 2.5 ) <b>りんご</b> 1/4 2 緑	<b>げんきっ子こんだて</b> <b>赤飯</b> 黄 牛乳 赤 もちごめ 20 赤 ( しお 0.7 ) あずき 20 赤 ( しお 0.7 ) <b>エビフライ</b> 2 び 赤 タルタルソース 1 3 くら <b>ゆずみそあえ</b> はくさい 40 緑 きんときにんじん 5 緑 ブロッコリー 5 緑 あぶらあげ 5 赤 ( みそ 3 ゆずがじゅう 0.1 ) ( さとう 2.2 す 1.5 ) <b>紅白もちいりすましじる</b> もち 25 黄 とうふ 20 赤 にんじん 8 緑 かまぼこ 5 赤 えのきたけ 7 緑 ねぎ 5 緑 ( しょうゆ(淡) 3 しお 0.7 ) ( かつおだし 1.5 )
757	684	631	740

月 7	8 中学校卒業式	9	10	11
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>かんとうに</b> がんもどき 20 赤 うずらたまご 25 黄 とりにく 20 赤 こんにゃく 20 黄 じゃがいも 40 黄 だいこん 40 緑 にんじん 20 緑 ごぼうてん 15 赤 ( かつおだし 0.8 だしこんぶ 0.6 ) ( しょうゆ(濃) 2.4 しょうゆ(淡) 4.2 ) ( さけ 1 みりん 1.2 ) <b>アーモンドあえ</b> キャベツ 35 緑 きんときにんじん 10 緑 ほうれん草 15 緑 アーモンド 2 黄 ( しょうゆ(濃) 3.5 さとう 1 ) ( みりん 0.5 ) <b>お米のムース</b> 1 2 黄赤	<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 60 赤 オールスパイス 0.03 ( にんにく 0.5 しょうゆ(濃) 1.8 ) ( しお 0.2 ) <b>おかかあえ</b> はくさい 20 緑 こまつな 20 緑 もやし 20 緑 かつおぶし 1 赤 ( しょうゆ(濃) 2.2 さとう 0.8 ) <b>かきたまじる</b> たまご 20 赤 とうふ 20 赤 わかめ 0.5 赤 ねぎ 5 緑 かまぼこ 5 赤 ( かつおだし 1.5 さけ 1 ) ( しょうゆ(淡) 5 しお 0.4 ) ( でんぶん 0.6 )	<b>きりめいりパン</b> 黄 牛乳 赤 <b>ボイルソーセージ</b> 1 ぼん 赤 ケチャップこびくろ 1 3 くら <b>ボイルキャベツ</b> キャベツ 30 緑 <b>コーンポタージュスープ</b> ベーコン 7 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 緑 じゃがいも 20 黄 コーンクリーム 9 緑 コーン 10 緑 ぎゅうにく 20 赤 パセリ 0.5 緑 ( ポタージュのもと 9 スープストック 0.5 ) ( しお 0.25 こしょう 0.02 )	<b>ビーンズカレー</b> 牛乳 赤 おぎごはん 黄 ぎゅうにく 35 赤 ひよこまめ 5 赤 レンズまめ 5 赤 いんげん 5 緑 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 65 緑 にんじん 15 緑 にんにく 0.5 緑 ( カレールウ 13 カレーこ 0.4 ) ( スープストック 1 しょうゆ(濃) 0.2 ) ( しお 0.1 ) <b>フルーツヨーグルト</b> ミックスフルーツ 50 緑 パナナ 10 緑 ヨーグルト 20 赤	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>さんまのかばやきふう</b> さんま 1 きれ 赤 でんぶん 5 ( さけ 1.5 おろししょうが 0.5 ) ( しょうゆ(濃) 2 ) ( しょうゆ(濃) 2 さとう 2.5 ) ( みりん 1 ) <b>じゃこサラダ</b> だいこん 25 緑 みずな 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 ( さとう 2.5 しょうゆ(淡) 2.5 ) ( す 3.3 ) <b>なのはなのみそしる</b> なばな 10 緑 とうふ 20 赤 かまぼこ 5 赤 えのきたけ 6 緑 ねぎ 5 緑 あさり 10 赤 ( みそ 12 かつおだし 1.5 )
756	642	657	756	685

14	15	16	17	18 小学校卒業式
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>さけのきんざんじみそやき</b> さけ 1 きれ 赤 ( しお 0.1 さけ 2 ) ( きんざんじみそ 10 たまねぎ 10 ) ( しょうゆ(濃) 1.5 マヨネーズ 8 ) <b>はくさいとほうれん草のサラダ</b> はくさい 40 緑 ほうれん草 10 緑 ちくわ 5 赤 ( ねぎごまドレッシング 4.5 ) <b>ひじきのごもくに</b> ひねどり 10 赤 れんこん 20 緑 こんにゃく 15 黄 だいず 15 赤 ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 ひじき 3 赤 あぶらあげ 5 赤 いんげん 5 緑 ( さとう 3 しょうゆ(濃) 7 ) ( さけ 1 かつおだし 0.3 )	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>ぶたにくのかわりあげ</b> ぶたにく 55 赤 でんぶん 3.2 ( おろししょうが 1 しょうゆ(濃) ) ( さけ 1.5 さとう 3.5 ) <b>カラフルサラダ</b> きんときにんじん 5 緑 ブロッコリー 15 緑 黄ピーマン 5 緑 キャベツ 20 緑 ( あおじそドレッシング 5 ) <b>ABCマカロニスープ</b> ベーコン 10 赤 えび 10 赤 ABCマカロニ 4 黄 コーン 10 緑 しめじ 10 緑 たまねぎ 20 緑 ( コンソメ 1.5 しょうゆ(淡) 3.5 ) ( こしょう 0.02 )	<b>てまきずし</b> 牛乳 赤 すしめし 黄 ツナ 20 赤 たまねぎ 5 緑 ( マヨネーズ 6 さとう 0.3 ) ( しお 0.05 ) たまごやき 2 ぼん 赤 たくあん 1 ぼん 緑 てまきのり 1 3 くら 赤	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>クリームシチュー</b> ぶたにく 20 赤 にんじん 15 緑 じゃがいも 40 黄 いんげん 5 緑 たまねぎ 40 緑 マッシュルーム 5 緑 スキムミルク 2 赤 ぎゅうにく 20 赤 ( コンソメ 0.5 しお 0.1 ) ( こしょう 0.02 グラマシール 9 ) <b>こまつなサラダ</b> こまつな 15 緑 はるさめ 5 黄 ハム 5 赤 ひじき 1 赤 ( しょうゆ(濃) 0.6 さとう 0.18 ) ( しょうゆ(濃) 2.8 す 1.35 ) ( さとう 1.1 あぶら 0.2 ) ( からし 0.06 ) <b>オレンジ</b> 1/4 2 緑	<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 60 赤 ( にんにく 0.5 オールスパイス 0.03 ) ( しょうゆ(濃) 1.8 しょうゆ(淡) 4.2 ) ( しお 0.2 ) <b>おかかあえ</b> はくさい 20 緑 こまつな 20 緑 もやし 20 緑 かつおぶし 1 赤 ( しょうゆ(濃) 2.2 さとう 0.8 ) <b>かきたまじる</b> たまご 20 赤 とうふ 20 赤 わかめ 0.5 赤 ねぎ 5 緑 かまぼこ 5 赤 ( かつおだし 1.5 さけ 1 ) ( しょうゆ(淡) 5 しお 0.4 ) ( でんぶん 0.6 )
732	675	705	622	642

ふり がえ きゅう じつ  
**振替休日**



21	22	23
<b>にくそぼろごはん</b> 牛乳 赤 おぎごはん 黄 ぎゅうミンチ 30 赤 ぶたミンチ 30 赤 にんじん 15 緑 グリンピース 5 緑 ( しょうゆ(濃) 6.6 しょうが 0.2 ) ( さとう 4.5 みりん 0.5 ) <b>いんげんとキャベツのサラダ</b> いんげん 20 緑 キャベツ 30 緑 コーン 5 緑 ( とうふマヨドレッシング 1 3 くら ) <b>みつおさつ</b> 50 黄	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>グリルチキンのマーメイドソース</b> とりにく 60 赤 ( しお 0.2 マーメイド 11 ) ( にんにく 1.5 くらこしょう 0.02 ) ( しるワイン 2 しょうゆ(濃) 2 ) <b>だいこんツナサラダ</b> ツナ 10 赤 だいこん 30 緑 こまつな 10 緑 たまねぎ 10 緑 ( マヨネーズ 8 しょうゆ(濃) 0.8 ) <b>きのこスープ</b> ぶたにく 10 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 マッシュルーム 5 緑 しめじ 8 緑 えのきたけ 5 緑 ( コンソメ 1.8 しょうゆ(淡) 1.4 ) ( しお 0.1 こしょう 0.02 )	
691	697	

**今月のよてい**

こうやくちしょうがっこう ねんせい  
3月1日(火)・・・高野口小学校6年生のみなさんによる  
「ミニバイキング給食」です。

きゅうしやく  
3月4日(金)・・・げんきっ子こんだて  
今月のテーマは『お祝いの日献立』です。

こんげつ ひ つつ  
※今月も引き続きアンコール献立  
を実施しています。



**給食のレシピ紹介**

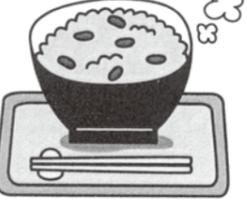
《材料》 《4人分》

米 1.5合  
もち米 0.5合  
あずき(水煮) 60g  
塩 小さじ 1/2

あずきと煮汁は  
分けておく

《作り方》 ~ 赤飯 ~

- ① 米ともち米は洗い、ざるにあげておく。
- ② 炊飯器に①とあずきの煮汁と不足分の水を入れる。  
(しばらく漬けておくのと色が付きます。)
- ③ あずきと塩を入れ炊飯する。
- ④ 炊き上がったたら10~15分蒸らし、あずきがつぶれないよう注意し、混ぜればできあがり。



☆材料購入の都合により  
献立を変更することが  
あります。

# 1年間の給食をふり返り、反省をしましょう。



<p><b>1</b> 給食の前に、 せつけんで きれいに 手を洗った。</p>	<p><b>2</b> 毎日、清潔なハンカチ (またはタオル) を持っ てきた。</p>	<p><b>3</b> 給食当番の仕事に協力できた。</p>	<p><b>4</b> 配膳後は、 自分の席で 静かに待つ ことが できた。</p>
<p><b>5</b> よくかんで味わって食べる ことができた。</p>	<p><b>6</b> 心をこめて 「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつが できた。</p>	<p><b>7</b> おはしを正しい持ち方で、 上手に使うことが できた。</p>	<p><b>8</b> 食事にふさわしい話をしながら、 楽しく 食べる ことが できた。</p>
<p><b>9</b> 好き嫌いなく食べることが できた。また は苦手な食べ 物にもチャレ ンジした。</p>	<p><b>10</b> 給食の決まりを 守って、後片付 けをきちんと できた。</p>	<p>この1年間をふり返ってみて、いつもできていたことに○を、大体できていたことに△を、できなかったことに×をつけて、来年度の目標を考えましょう。</p> <p><b>来年度の目標</b></p>	

## アンコール献立リクエスト発表

11月・12月に募集したアンコール献立の各校からのリクエスト結果です。1月～3月の献立でできるだけ取り入れました。リクエストと一緒に熱いメッセージもいただきましたので、一部をのせています。一人一人のリクエストでは、「ほねくの磯辺揚げ」や「チキンチキンごぼう」、「どろぼうなす」などいろいろなアンコールがありました。のせきれなかったメッセージも給食センターのみんなをととても喜ばせてくれました。1年間ありがとうございました！

	城山小学校	三石小学校	境原小学校	恋野小学校	紀見小学校	橋本小学校	あやの台小学校	柱本小学校	岡田小学校	高野口小学校	応真小学校	
主食	1	メロンパン	カレーライス	メロンパン	メロンパン	メロンパン	カレーライス	メロンパン	メロンパン	カレーライス	メロンパン	
	2	カレーライス	ホットドッグ	わかめご飯	手巻き寿司	豚キムチ丼	メロンパン	手巻き寿司	手巻き寿司	手巻き寿司	ゆかりごはん わかめごはん	わかめごはん
	3	手巻き寿司	手巻き寿司	そばろご飯	ビビンバ	わかめご飯	手巻き寿司	ひつまぶし	柿の葉寿司	キーマカレー・ナン わかめごはん	手巻き寿司	手巻き寿司
おかず	1	からあげ	和風きのこハンバーグ	ハンバーグ	酢の物	からあげ	ハンバーグ	鶏肉のバリバリ焼き	からあげ	からあげ	からあげ	からあげ
	2	ハンバーグ	豚キムチ	鶏肉のバリバリ焼き	じゃが豚キムチ	鶏肉のバリバリ焼き	からあげ	からあげ	豚キムチ	グラタン	ハンバーグ	くじらのかわり揚げ
	3	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のバリバリ焼き	かやくうどん	鶏肉のレモンソース	ハンバーグ	鶏肉のスパイシー焼き	まぐろの竜田揚げ	鶏のバリバリ焼き	豚キムチ	エビフライ	豚キムチ
デザート	1	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース
	2	マンゴープリン	マンゴープリン	蜜おさつ	みかん	ヨーグルト	りんご	いもタルト	ヨーグルト	シークワーサーゼリー	ヨーグルト	りんごシャーベット
	3	おいものタルト	みかんゼリー	ヨーグルト	りんご	さつまいものタルト	ゼリー	ゼリー	プリン	りんご	アセロラゼリー	フルーツヨーグルト
主食	1	メロンパン	手巻き寿司	メロンパン	メロンパン	メロンパン	ビビンバ	メロンパン	メロンパン	メロンパン	メロンパン	メロンパン
	2	手巻き寿司	メロンパン	ひつまぶし まぜご飯	カレーライス	わかめご飯	カレーライス	わかめごはん	黒糖パン	ひつまぶし	黒糖パン	ラーメン
	3	みそラーメン	カレーライス	わかめごはん	わかめごはん	カレーライス	メロンパン	うどん	わかめごはん、ビビンバ	ビビンバ	うどん	旨ご飯
おかず	1	からあげ	鶏肉のバリバリ焼き	からあげ	さんまのかば焼き	からあげ	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のバリバリ焼き	ハンバーグ	鶏肉のバリバリ焼き	からあげ
	2	カレーライス	ハンバーグ	ラーメン	くじらのかわり揚げ	鶏肉のバリバリ焼き	ハンバーグ	からあげ	からあげ	からあげ	からあげ	ハンバーグ
	3	ミンチカツ	からあげ	ハンバーグ	からあげ	ハンバーグ	からあげ	豚キムチ	ハンバーグ	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のレモンソース	エビフライ
デザート	1	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース	お菓子のムース
	2	りんごシャーベット	ガトーショコラ	りんごシャーベット	りんご	アセロラゼリー	ナタデココ入り ヨーグルト	みかんゼリー	さつまいものタルト	ヨーグルト	紫芋のタルト	ガトーショコラ
	3	ガトーショコラ	りんごのシャーベット	フルーツヨーグルト	犬学いも	ヨーグルト和え	ゼリー	ヨーグルト	りんご	プリン	フルーツヨーグルト	ヨーグルト・シューアイス

ごはん いちばん  
ご飯が一番！

メロンパンの甘いところが好き！

酸っぱい味付けのおかずが好きです！

カレーをもっと辛くしてください！

**アンコール&メッセージ**

手巻き寿司は絶対出してください！

フルーツが好きなので  
もう一度食べたいです♥

給食で毎日元気をもらっています。作るのは大変だと思いますが、  
これからもおいしい給食を作って下さいね！！