

平成28年 2月

予定献立表

高野口学校給食センター

TEL 42-3016

FAX 42-3141

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
ごはん 黄 牛乳 赤 えびフリッターのチリソース えびフリッター60 赤 (チリソース 3 ケチャップ 2) さとう 0.6 かぶのゆずふうみサラダ かぶ 10 緑 ハム 10 赤 ほうれんそう 20 緑 はくさい 30 緑 (さとう 1.5 ゆずがじゅう 0.1) (さとう 1 しょうゆ(濃) 2) しょうがスープ しょうが 1 緑 ぶたにく 10 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 20 緑 みずな 10 緑 にんじん 10 緑 (コンソメ 1 しお 0.2) (しょうゆ(濃) 0.6 こしょう 0.03) 661	げんりょうパン 黄 牛乳 赤 とんこつラーメン ちゅうがめん 60 黄 やきそば 10 赤 もやし 15 緑 きんときんじん10 緑 ねぎ 5 緑 キャベツ 20 緑 とうもろこし 15 赤 (とりがらスープ 7.8 とんこつ・ブイ 1.5) (ガリがら 0.2 ちゅうがスープ 1.2) (さけ 1 こしょう 0.03) ひじきとえだまめのあえもの はくさい 20 緑 えだまめ 10 緑 ひじき 1.2 赤 かつおぶし 1 赤 (しょうゆ(濃) 2 さとう 0.8) ふくまめ 1ふくら 赤 661	げんきっ子こんだて ごはん 黄 牛乳 赤 いわしのみぞれに 1きれ 赤 いそかえ こまつな 10 緑 キャベツ 30 緑 ちくわ 5 赤 きざみり 0.4 赤 (しょうゆ(濃) 2.4 みりん 2) とふのこのにも ぶたミンチ 15 赤 にんじん 15 緑 あぶらあげ 6 赤 だいこん 20 緑 はくさい 45 緑 とふのこ 10 赤 ねぎ 8 緑 (かつおだし 0.6 しょうゆ(濃) 6.3) (さとう 2.0 みりん 1.5) (さけ 2) 701	パン 黄 牛乳 赤 ビーフシチュー ぎゅうにく 30 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 じゃがいも 60 黄 マッシュルーム 5 緑 ひよこめ 5 赤 (ビーフ汁のものと9 デミグラス 3) (スープストック 1 しお 0.1) (こしょう 0.02 にんにく 0.5) あさりとかさいのごまドレッシング あさり 15 赤 (しょうゆ(濃) 2 さとう 1) (みりん 1 さけ 1) こまつな 25 緑 キャベツ 35 緑 こまつな 2 黄 きんときんじん5 緑 (しょうゆ(濃) 2.5 さとう 1) (あぶら 1.5 す 1) 690	ごはん 黄 牛乳 赤 ちくぜんに とりにく 30 赤 さつまあげ 15 赤 うずらたまご 20 赤 ごぼう 15 緑 こんにゃく 15 黄 れんこん 10 緑 にんじん 15 緑 だいこん 30 緑 いんげん 5 緑 さといも 30 黄 (かつおだし 0.2 さとう 4.5) (しょうゆ(濃) 5.8 さけ 1.5) ほうれんそうサラダ ハム 8 赤 ほうれんそう 25 緑 もやし 15 緑 (しょうゆ(濃) 2 さとう 0.6) (す 0.6 あぶら 0.8) アセロラゼリー 12 緑 710
8	9	10 応其小バイキング	11	12
ごはん 黄 牛乳 赤 ぶりのしおやき ぶり 1きれ 赤 (しお 0.4) おひたし はくさい 40 緑 こまつな 20 緑 キャベツ 20 緑 かつおぶし 0.5 赤 しめじ 10 緑 (しょうゆ(濃) 2.2 さとう 0.8) せんざりだいごんのいりに ぶたにく 20 赤 あぶらあげ 5 赤 にんじん 10 緑 せんざりだいごんに11 緑 いんげん 10 緑 こうやどうふ 3 赤 (かつおだし 1.5 しょうゆ(濃) 6) (さとう 3 さけ 1) (しお 0.1) 702	ビビンバ 牛乳 赤 ぶたミンチ 20 赤 ぶたミンチ 25 赤 ぎゅうミンチ 20 赤 ぎゅうミンチ 25 赤 ぜんまい 5 緑 しょうが 0.5 (にんにく 0.5 さとう 2.1) (しょうゆ(濃) 3.8) にんじん 10 緑 もやし 30 緑 ほうれんそう 20 緑 こまつな 2 黄 (しょうゆ(濃) 3.4 さとう 1.9) (こまつな 0.8 トウバン汁 0.15) だいごんとベーコンのスープに ベーコン 5 赤 まるだいいん 20 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 じゃがいも 40 黄 (しょうゆ(濃) 2 コンソメ 1) (こしょう 0.02) 660	メロンパン 黄 牛乳 赤 高野口小、高野口中、学芸路小、清水小 パン 黄 りんごジャム 1ふくら そのほかの学校 フライドチキン とりにく 60 赤 でんぶ 15 赤 (しお 0.15 しるワイン 1.5) (しょうゆ(濃) 2 カレー 0.08) (ガリがら 0.2) キャベツとコーンのサラダ キャベツ 40 緑 コーン 10 緑 (わふうごまドレッシング 4.5) はるさめスープ ぶたにく 10 赤 はるさめ 6 赤 しいたけ 1 緑 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 (ちゅうがスープ 2.5 でんぶ 1.8) 730	けんこきねんひ 建国記念の日 	ゆかりごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのバリバリやき とりにく 60 赤 (にんにく 1 しお 0.2) (こしょう 0.02) マカロニサラダ マカロニ 4 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 7 緑 ハム 5 赤 (マヨネーズ 6 さとう 0.4) (しお 0.15) きのこスープ ぶたにく 20 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 10 緑 こまつな 10 緑 しめじ 8 緑 えのきたけ 5 緑 (コンソメ 1.8 しょうゆ(濃) 1.4) (しお 0.1 こしょう 0.02) 678
15	16	17	18	19
ごはん 黄 牛乳 赤 かみなりどうふ とうふ 40 赤 ぶたミンチ 20 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 しいたけ 0.8 緑 ごぼう 10 緑 ねぎ 5 緑 こんにゃく 20 黄 だいこん 20 緑 しょうが 0.5 緑 (みりん 1 さとう 2) (しょうゆ(濃) 4 しょうゆ(濃) 1) (ちゅうがスープ 0.5 ごまあぶら 0.5) でんぶ 1 たくあんあえ たくあん 11 緑 はくさい 40 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃) 0.2) デコボン 1/2 2 緑 621	メロンパン 黄 牛乳 赤 応其小、信太小、西部小、西部中 パン 黄 りんごジャム 1ふくら そのほかの学校 はくさいとまるだいいんのクリームスープ とりにく 10 赤 たまねぎ 40 緑 はくさい 35 緑 にんじん 10 緑 しめじ 5 緑 じゃがいも 30 黄 まるだいいん 20 緑 ぎゅうじゅう 20 赤 スキムミルク 2 赤 (ポタージュのもと 9 コンソメ 1) (しお 0.1 こしょう 0.02) ピーナッツあえ キャベツ 20 緑 もやし 15 緑 ほうれんそう 20 緑 (ピリがらえのもと 4 さとう 1) (しょうゆ(濃) 1) 648	ごはん 黄 牛乳 赤 ちくわのいそべあけ ちくわ 2きれ 赤 (あぶら 0.3 てんぷらこ 7) じゃこサラダ じゃこ 25 緑 みずな 10 緑 だいこん 5 赤 (さとう 2.5 しょうゆ(濃) 2.5) (す 3.3) みそしる とうふ 20 赤 わかめ 0.5 赤 にんじん 10 緑 はくさい 20 赤 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) 649	パン 黄 牛乳 赤 えびグラタン 12 赤 緑 黄 ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー 20 緑 コーン 15 緑 (ねがごまドレッシング 4.5) ポークビーンズ ぶたにく 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 まるだいいん 30 緑 だいず 15 赤 レンズめ 5 赤 マッシュルーム 5 緑 トマト 10 緑 (コンソメ 1 トマトピューレ 8) (ケチャップ 10 しお 0.25) (さとう 1.5 こしょう 0.02) 706	ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたにくとあつあげのみそに ぶたにく 30 赤 あつあげ 60 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 いんげん 6 緑 しいたけ 0.6 緑 ごぼう 10 緑 (かつおだし 0.1 みそ 7.2) (さとう 2.4 しょうゆ(濃) 1.2) なのはなサラダ なはな 10 緑 キャベツ 15 緑 いりたまご 10 赤 こまつな 5 緑 ブロッコリー 5 緑 (しょうゆ(濃) 1.8 さとう 0.8) (す 1 あぶら 1) うめぼし 12 緑 676
22	23	24 西部小バイキング	25	26
ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのてりやき とりにく 60 赤 (しょうゆ(濃) 2 さけ 2.1) (しお 0.2) (しょうゆ(濃) 2.7 さとう 2) (みりん 0.9 でんぶ 0.3) はくさいとちくわのサラダ はくさい 40 緑 ちくわ 5 赤 こまつな 15 緑 (あおじそドレッシング 4.5) ごじる こんにゃく 10 黄 あぶらあげ 5 赤 さといも 15 黄 だいこん 20 緑 きんときんじん10 緑 ねぎ 5 緑 とうもろこし 20 赤 (みそ 12 かつおだし 1.5) (だしこんぶ 1) 662	わかめごはん 黄 牛乳 赤 ふゆやさいのうまに まるだいいん 30 緑 ぶたミンチ 20 赤 きんときんじん15 緑 たまねぎ 40 緑 うずらたまご 20 黄 こんにゃく 20 黄 さといも 20 赤 あつあげ 20 黄 れんこん 10 緑 こまつな 5 緑 しいたけ 0.5 緑 (さとう 3.5 しょうゆ(濃) 6.8) (さけ 1.5 みりん 0.5) (でんぶ 0.7 かつおだし 0.5) ごまあえ はくさい 30 緑 ほうれんそう 15 緑 こまつな 2 黄 (しょうゆ(濃) 2.3 さとう 1) りんご 1/4 2 緑 676	パン 黄 牛乳 赤 ハンバーグのきのこソース ハンバーグ 12 赤 きのこミックス 4 緑 (デミグラス 2.6 ケチャップ 4) ソース 1 さとう 0.12 かいそうサラダ かいそうミックス 8 赤 キャベツ 20 緑 コーン 10 緑 (ちゅうがドレッシング 4.5) コンソメスープ ぶたにく 10 赤 じゃがいも 15 黄 はくさい 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 (コンソメ 1.7 しょうゆ(濃) 1.4) (しお 0.1 こしょう 0.02) 657	カレーライス 牛乳 赤 あぶらあげ 35 黄 じゃがいも 55 黄 ぎゅうにく 35 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 65 緑 レンズめ 3 赤 いんげん 5 緑 しょうが 0.5 (にんにく 0.5 カレー 0.25) (カレー粉 13 ケチャップ 3) (スープストック 0.5 ケチャップ 3) しお 0.13 ソース 0.75 フルーツクリームヨーグルト ミックスドフルーツ 50 緑 ヨーグルト 20 赤 パナナ 10 緑 なまクリーム 10 赤 ふくじんづけ 10 緑 741	ごはん 黄 牛乳 赤 まぐろのケチャップソース まぐろ 60 赤 でんぶ 0.5 (しお 0.1 さけ 0.5) (あらびねん 0.5 あらびしょうが 0.5) (ケチャップ 7 さけ 1) (さとう 3 ソース 2) かみかみサラダ さいきいか 3 赤 ほうれんそう 10 緑 キャベツ 40 緑 だいず 10 赤 (しょうゆ(濃) 2 さとう 1) わかめスープ わかめ 20 赤 とうふ 25 赤 わかめ 1.3 赤 ねぎ 5 緑 (しょうゆ(濃) 5 とりがらスープ 6) (さけ 1 ちゅうがスープ 1) 661
29	今月のよてい			
ごはん 黄 牛乳 赤 さばのみそに 1きれ 赤 なのはなあえ はくさい 40 緑 なはな 20 緑 きんときんじん10 緑 かつおぶし 0.8 赤 (しょうゆ(濃) 3.5 さとう 0.5) のっぺいじる こんにゃく 10 黄 しいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤 さといも 15 黄 だいこん 15 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5 しょうゆ(濃) 7) (しお 0.15 でんぶ 2) 652	2月2日(火)… } げんきっ子こんだて 今月のテーマは『節分』です。 2月3日(水)… } 2月10日(火)… 応其小学校6年生のみなさんによる 「ミニバイキング給食」です。 2月24日(火)… 西部小学校6年生のみなさんによる 「ミニバイキング給食」です。 ※先月に引き続きアンコール献立を実施しています。			

三色栄養

黄

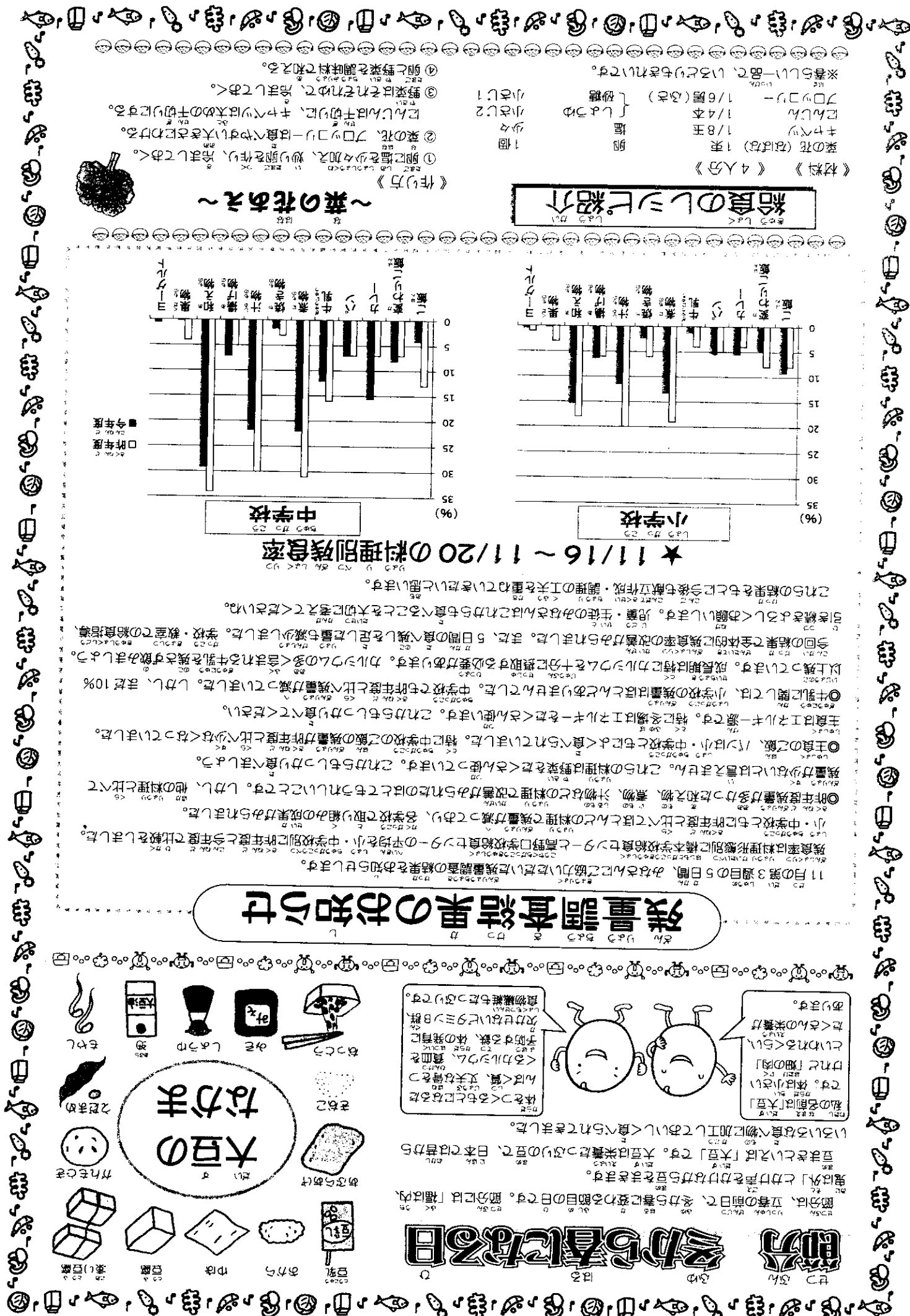
熱や力のもとになる食品
(こく類・いも・あぶら・さとう)

赤

からだをつくる食品
(肉・乳・卵・魚・豆・海そう)

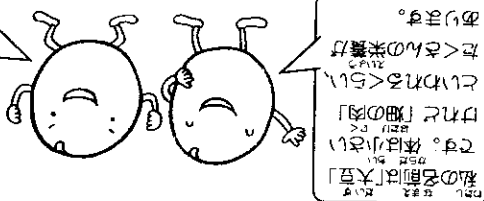
緑

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3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。



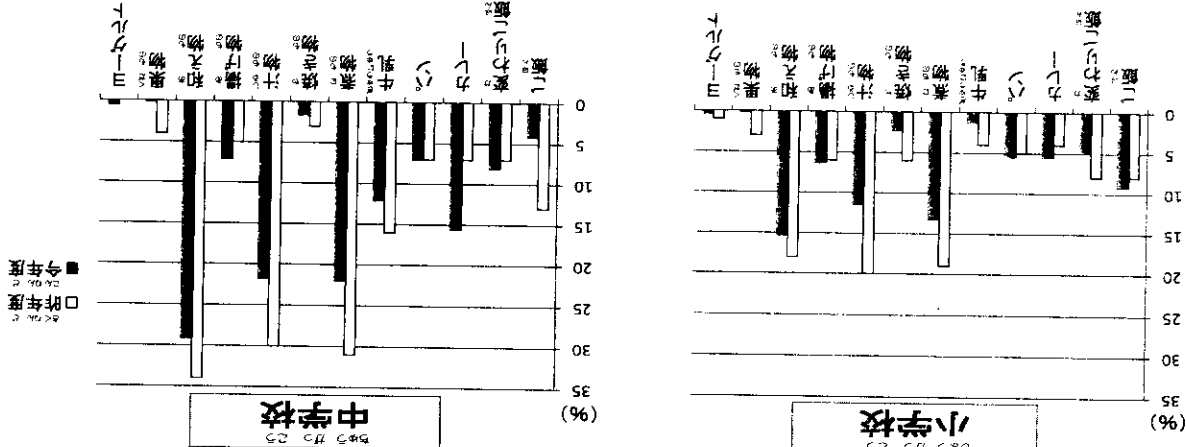
体をくちくちになるた
んばく、丈夫な骨をつ
くるカルシウム、貧血を
予防する鉄、体の発育に
欠かせないビタミンB群
食物繊維もたっぷりです。



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小学校給食センターと高野小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。
◎昨年度残量が少なかった和え物、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。これからもしっかりと食べましょう。
◎主食のご飯、1/2は小・中学校ともによくなりました。特に中学校のご飯の残量が昨年度と比べて少なくなりました。
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。これからもしっかりと食べてください。
◎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て残量が減っていました。しかし、まだ10%以上残っています。成長期には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いします。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。

★ 11/16～11/20の料理別残食率



給食のししこ紹介

《材料》《4人分》

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

※香らしい一品で、いそいそ食べてください。

- ① 卵に塩を少々加え、炒り卵を作り、冷ましておく。
- ② 菜の花、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ③ 野菜はそれぞれで、冷ましておく。
- ④ 卵と野菜を調味料で和える。

～菜の花あえ～

