

平成 28 年 3 月

予 定 献 立 表

高野口学校給食センター

TEL 42-3016
FAX 42-3141

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
ロッコリー・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
パン	黄	牛乳 赤
とりにく	70 赤	でんぶん 20 赤
(にんにく)	0.5	しょうゆ(濃) 5
さけ	1.5	
ポイルやさい		
キャベツ	70 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)		
ワンタンスープ		
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
なげのこ	10 緑	ねぎ 5 緑
もやし	15 緑	
(しょうゆ(濃) 5		さけ 1
とりがらスープ	5	ちゅうがスープ 1

水	2	
ごはん	黄	牛乳 赤
ぎゅうにくとはたごんぼのあまからに		
せんざりだいこん	6 緑	ぎゅうにく 20 赤
にんじん	10 緑	ごぼう 13 緑
ごんにゃく	10 黄	しいたけ 1 緑
ごぼう	10 緑	れんこん 6 緑
ごま	3 黄	あびらあげ 5 赤
(しょうゆ(濃) 6		しょうが 0.5
さけ	2	さとう 4
みりん	2	
いそかあえ		
ほうれん草	10 緑	キャベツ 30 緑
ちくわ	5 赤	きざみのり 0.4 赤
(しょうゆ(濃) 2.4		みりん 2
ヨーグルト	1 赤	

木	3	
こくとうパン	黄	牛乳 赤
みそラーメン		
ちゅうがめん	60 黄	やきそば 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	なると 5 赤
(とりがらスープ 1.2		みそラーメンのもと 15
ちゅうがスープ 1.2		
はりはりづけ		
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	
りんご	1/4 緑	

金	4	
げんきっ子こんだて		
赤飯	黄	牛乳 赤
もちごめ	20 赤	こめ (しお) 0.7
あずき	20 赤	
エビフライ	2 赤	
タルタルソース	1 赤	
ゆずみそあえ		
はくさい	40 緑	きんときんじん 5 緑
ブロッコリー	5 緑	あびらあげ 5 赤
みそ	3	ゆずがじゅう 0.1
さとう	2.7	す 1.5
紅白もちりすましじる		
もち	25 黄	とうふ 20 赤
にんじん	8 緑	かまぼこ 5 赤
えのきだけ	7 緑	ねぎ 5 緑
(しょうゆ(濃) 3		しお 0.7
かつおだし	1.5	

土	7	
ごはん	黄	牛乳 赤
かんとうに		
がんもどき	20 赤	うずらたまご 25 赤
とりにく	20 赤	ごんにゃく 20 黄
じゃがいも	40 黄	だいこん 40 緑
にんじん	20 緑	ごぼう 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
さとう	3.6	
アーモンドあえ		
キャベツ	35 緑	きんときんじん 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	
お米のムース	1 赤	

日	8	中学校卒業式
ごはん	黄	牛乳 赤
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) 0.02
しお	0.2	
おかかあえ		
はくさい	20 緑	ごまつな 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
かきたまじる		
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(濃) 5		しお 0.4
でんぶん	0.6	

月	9	
きりめいりパン	黄	牛乳 赤
ポイルソーセージ	1 赤	
ケチャップ	2 赤	さとう 1 赤
ポイルキャベツ		
キャベツ	30 緑	
コーンポタージュスープ		
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
(ポタージュのり 0.9		スープストック 0.5
しお	0.25	こしょう 0.02

火	10	
ビーンズカレー	黄	牛乳 赤
おぎな	35 赤	ひよこめ 5 赤
ぎゅうにく	5 赤	いんげん 5 緑
レンズ豆	40 黄	たまねぎ 85 緑
にんじん	15 緑	にんにく 0.5 緑
(カレーパウダー 13		カレー 0.4
スープストック 1		しょうゆ(濃) 0.2
しお	0.1	
フルーツヨーグルト		
ミックスフルーツ	50 緑	バナナ 10 緑
ヨーグルト	20 赤	

水	11	
ごはん	黄	牛乳 赤
さんまのかばやきふう		
さんま	1 赤	でんぶん 5 赤
(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	
じゃこサラダ		
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	
なのはなのみそじる		
なはな	10 緑	とうふ 20 赤
かまぼこ	5 赤	えのきだけ 10 赤
ねぎ	5 緑	あさり 10 赤
(みそ	12	かつおだし 1.5

木	14	
ごはん	黄	牛乳 赤
さけのきんざんじみそやき		
さけ	1 赤	さけ 2
(しお 0.1		たまねぎ 10
きんざんじみそ	10 赤	マヨネーズ 8
しょうゆ(濃) 1.5		
はくさいとほうれん草のサラダ		
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)		
ひじきのごもく		
ひねど	10 赤	れんこん 20 緑
ごんにゃく	15 黄	だいご 15 赤
ごぼう	10 緑	にんじん 10 緑
ひじき	3 赤	あびらあげ 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

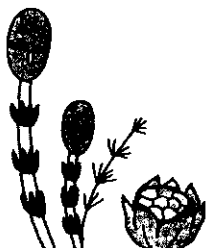
金	15	
パン	黄	牛乳 赤
ぶたにくのかわりあげ		
ぶたにく	55 赤	でんぶん 20 赤
(あじししょうが 1.8		しょうゆ(濃) 3.2
さけ	1.5	
(しょうゆ(濃) 3		さとう 3.5
カラフルサラダ		
きんときんじん	5 緑	ブロッコリー 15 緑
黄ピーマン	5 緑	キャベツ 20 緑
(あじしドレッシング 5)		
ABCマカロニスープ		
ベーコン	10 赤	えび 10 赤
ABCマカロニ	4 黄	コーン 10 緑
しめじ	10 緑	たまねぎ 20 緑
(コンソメ 1.5		しょうゆ(淡) 3.5
こしょう	0.02	

土	16	
てまきずし	黄	牛乳 赤
ずしめし	20 赤	たまねぎ 5 緑
ツナ	20 赤	さとう 0.3
(マヨネーズ 6		
しお	0.05	
たまごやき	2 赤	たくあん 1 赤
てまきのり	1 赤	
ぶたじる		
ぶたにく	10 赤	とうふ 20 赤
ごんにゃく	10 黄	さといも 20 黄
だいこん	20 緑	ごぼう 10 緑
にんじん	5 緑	ねぎ 5 緑
(みそ 12		かつおだし 1.5

日	17	
パン	黄	牛乳 赤
クリームシチュー		
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	カレー粉 9
ごまつなサラダ		
ごまつな	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
す	1.35	
(さとう 1.1		あびら 0.2
からし	0.06	
オレンジ	1/4 緑	

月	18	小学校卒業式
ごはん	黄	牛乳 赤
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		こしょう 0.02
しお	0.2	
おかかあえ		
はくさい	20 緑	ごまつな 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
かきたまじる		
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(濃) 5		しお 0.4
でんぶん	0.6	

振り 替え きゅう じつ
振替休日



火	22	
にくそぼろごはん	黄	牛乳 赤
むぎごはん	30 赤	むぎミンチ 30 赤
にんじん	15 緑	グリーンピース 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
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 13 赤)		
みつおさつ	50 黄	

水	23	
パン	黄	牛乳 赤
グリルチキンのマーマレードソース		
とりにく	60 赤	
(しお 0.2		マーマレード 11
にんにく	1.5	くるくししょう 0.02
しお	2	しょうゆ(濃) 2
だいこんツナサラダ		
ツナ	10 赤	だいこん 30 緑
ごまつな	10 緑	たまねぎ 10 緑
(マヨネーズ 8		しょうゆ(濃) 0.8
きのこスープ		
ぶたにく	10 赤	たまねぎ 20 緑
はくさい	10 緑	マッシュルーム 5 緑
しめじ	8 緑	えのきだけ 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

今月のよてい

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。

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。

※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とし色が付きやすくなります。)
- ③ あずきと塩を入れ炊飯する。
- ④ 炊き上がった後 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。

三色栄養 (黄) 熱や力のもとになる食品 (こく類・いも・あびら・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)

1年間の給食をふり返り、反省をしましょう。



1 給食の前に、 せっけんで きれいに 手を洗った。 	2 毎日、清潔なハンカチ (またはタオル) を持っ てきた。 	3 給食当番の事に協力できた。 	4 配膳後は、 自分の席で 静かに待つ ことが できた。
5 よくかんで味わって食べる ことができた。 	6 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。 	7 おはしを正しい持ち方で、 上手に使うことが できた。 	8 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。
9 好ききら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。 	10 給食の決まりを まもって、後片付 けをきちんと できた。 	この1年間の給食をふり返って、いつもできていたことに○を、大抵できていたことに△を、できなかったことに×をつけて、来年度の目標を考えよう。 来年度の目標	

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、「ほなくの磯辺揚げ」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	城東小学校	道野小学校	紀東小学校	磯本小学校	あやの香小学校	柱本小学校	南由小学校	高勢小学校	松島小学校
主菜	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	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	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	そばご飯	ビビンバ	わかめご飯	手巻き寿司	ひつまぶし	豚の黒豚	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	煎魚のこハンバーグ	ハンバーグ	魚の節	からあげ	ハンバーグ	魚肉のバリバリ焼き	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	魚肉のバリバリ焼き	じゃが豚キムチ	魚肉のバリバリ焼き	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. 魚肉のバリバリ焼き	魚肉のバリバリ焼き	かやくうどん	魚肉のレモンソース	ハンバーグ	魚肉のスパイシー焼き	まぐろの竜田揚げ	豚のバリバリ焼き	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. マンゴプリン	マンゴプリン	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
主菜	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	魚肉パン	ひつまぶし	魚肉パン	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	魚肉のバリバリ焼き	からあげ	さんまのかば焼き	からあげ	魚肉のバリバリ焼き	魚肉のバリバリ焼き	魚肉のバリバリ焼き	ハンバーグ	魚肉のバリバリ焼き	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	魚肉のバリバリ焼き	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	魚肉のバリバリ焼き	魚肉のレモンソース	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	蜜菓のタルト	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	天芋いも	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。作るの大変だと思いますが、
これからもおいしい給食を作ってくださいね！！