

平成 28 年 9 月

予定献立表

高野口学校給食センター

TEL 42-3016

FAX 42-3141

今月のよてい

9月8日(木) … げんきっ子こんだて
 当月のテーマは「秋祭」です。

お月見献立を2日に分けて予定しています。

9月15日(木) … 十五夜になみ「スコッチエッグ」を
 月に見立てています。

9月16日(金) … 『お月見団子』がつきます。単学は
 十五夜に欠かさない食べ物です。

《今年の十五夜は9月15日(木)です》

9月27日(火) … 信太小・紀見小のみなさん
 によるセレクト給食(デザート)です。



橋本市でとれた 今月のやさい

ねぎ・なす・たまねぎ・
 ビーマン・かぼちゃ・き
 ゆうり・こまつな・にん
 じく・にんじん・あかた
 まねぎ・みずな・おくら
 を取り入れ
 る予定です。



木 1		金 2	
メロンパン 黄 牛乳 赤 底黄小・信太小・清水小・紀見小 パン その他の学校 黄 しろみざかなフライ 1 黄 赤 タルタルソース 1 黄 赤 ピリカラサラダ キャベツ 20 緑 ブロッコリー 15 緑 コーン 10 緑 あかビーマン 5 緑 (さとう 0.3 ごま油 2.5 しょうゆ(濃) 2.5 酢 2 トウモロコシ 0.1 ワナンスープ ワナタン 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 さけ 1 (しょうゆ(濃) 5 かつおだし 1 とりがらスープ 6 ちゅうかスープ 742		ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがいものうまに きゅうり 20 赤 こんにゃく 20 黄 しいたけ 1 緑 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 うずらたまご 0.6 緑 いんげん 8 緑 (かつおだし 2.0 さとう 3.5 しょうゆ(濃) 5.9 さけ 1.3 なすびのどろぼ なす 25 緑 きゅうり 10 緑 (あそ 2.5 酢 1.4 さとう 1.8 ふりかけ 1 赤 636	
8		9	
げんきっ子こんだて ごはん 黄 牛乳 赤 あきさけのしおこうじやき あきさけ 1 黄 (しおこうじ 4 ちくわのみそドレッシングあえ ちくわ 5 赤 (さとう 0.25 しょうゆ(濃) 0.25 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 しょうが 0.7 緑 (みそ 4 さとう 3 すましじる とうふ 30 赤 えのきたけ 7 緑 にんじん 10 緑 かまぼこ 7 赤 あくら 5 緑 2 黄 (しょうゆ(濃) 4 しお 0.65 (かつおだし 1.5 だいこん 0.8 624		ナン 黄 牛乳 赤 キーマカレー きゅうり 25 赤 ぶたミンチ 25 赤 あろししょうが 1.5 緑 にんにく 1.5 緑 たまねぎ 90 緑 ビーマン 5 緑 あかビーマン 5 緑 レンズめ 10 赤 (あびら 0.5 スープストック 1 しお 0.05 カレー 0.4 (しょうゆ(濃) 0.2 カレールウ 13 ナタデココいりフルーツヨーグルト ミックスフルーツ 45 緑 ナタデココ 10 緑 バナナ 20 緑 ヨーグルト 20 赤 とうもろこし 1 黄 緑 706	
15		16	
おつきみこんだて パン 黄 牛乳 赤 スコッチエッグ 1 赤 ケチャップ 2 黄 1 赤 6 じゃがいもとパプリカのサラダ じゃがいも 20 黄 パプリカ 1 緑 きゅうり 15 緑 あかたまねぎ 20 緑 (ねごまドレッシング 5 コンソメスープ ベーコン 5 赤 たまねぎ 20 緑 かぼちゃ 20 緑 キャベツ 20 緑 こまつな 10 緑 にんにく 0.2 緑 (コンソメ 1.7 しょうゆ(濃) 1.4 (しお 0.1 こしょう 0.02		おつきみこんだて ごはん 黄 牛乳 赤 ちくぜんに (うずらたまごめき) とりにく 30 赤 さつまあげ 20 赤 さといも 35 黄 ほうろ 20 緑 こんにゃく 15 黄 れんこん 10 緑 にんじん 15 緑 だいこん 35 緑 いんげん 5 緑 (かつおだし 0.2 さとう 4.5 (しょうゆ(濃) 6.8 さけ 1.5 きゅうりのこんぶあえ きゅうり 30 緑 あかたまねぎ 5 緑 しおこんぶ 1 赤 つきみだんご 2 赤 黄 678	
22		23	
しゅう ぶん ひ 秋分の日 バランスよく食べて 毎日元気		ごはん 黄 牛乳 赤 チーズはんぺんフライ 1 赤 きゅうりとわかめの揚げあえ きゅうり 15 緑 わかめ 1 赤 (トウモロコシ 0.2 しょうゆ(濃) 2.2 (ごま油 0.8 けんちんじる とうふ 18 赤 こんにゃく 10 黄 さといも 20 黄 たまねぎ 15 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5 みりん 1.5 (しょうゆ(濃) 5 しお 0.4 631	
29		30	
パン 黄 牛乳 赤 ポトフ にくだんご 40 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 40 黄 キャベツ 40 緑 いんげん 10 緑 しめじ 5 緑 セロリ 5 緑 (コンソメ 1.6 にんにく 0.5 (こしょう 0.02 しょうゆ(濃) 1 しょうゆ 0.2 きゅうりとブロッコリーのサラダ きゅうり 15 緑 ブロッコリー 15 緑 コーン 5 緑 赤ビーマン 5 緑 (ねごまドレッシング 4.5 かたぬきチーズ 1 赤 662		ごはん 黄 牛乳 赤 ししゃものからあげ ししゃも 小 2 赤 どんぶり 1 赤 中 3 赤 ひじきとえだまめのあえもの キャベツ 20 緑 えだまめ 10 赤 ひじき 1.2 緑 かつおだし 1 赤 (しょうゆ(濃) 2 さとう 0.8 はるさめスープ ぶたにく 10 赤 はるさめ 6 黄 しいたけ 1 緑 こまつな 10 緑 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 (ちゅうかスープ 2.5 どんぶり 1.8 707	

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)

☆材料購入の都合により
 献立を変更することが
 あります。

あさ 朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう!

おやすみモード

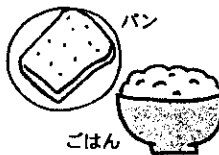


かつどうモード

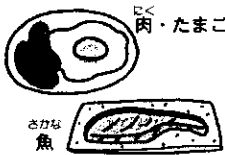


3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう!

●脳のめざましスイッチ



●体のめざましスイッチ

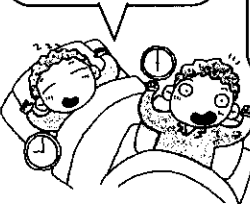


●おなかすっきりスイッチ



あさ 朝ごはんを
おいしく食べるために...

はや 早め早めおきをしよう。



あさ 朝ごはんの
まえ から
前に体を
つご
動かそう。



よる 夜ねる
まえ 前に
寝る前に
食べない。



よい姿勢で食べよう!

しよくじちゆう 食事中は、姿勢をよくして食べましょう

て 手

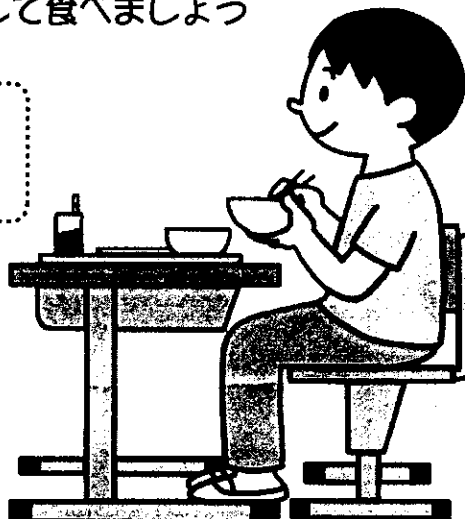
ちや 茶わんや わんは、
て 手に持てて食べる

からだ 体

りようり 料理のほうを向く

あし 足

そろえて床につける



せ なか 背中

せ すし のば 背筋を伸ばし、
ふか 深くこしかける

ひじ ひじ

つくえ 机にひじをつかない

「いんげん豆」いろいろ♪



「いんげん豆」は、「さやいんげん」
を完熟させ、乾燥させた豆です。
(ただし、野菜として食べられる
「さやいんげん」とは、品種がちが
います。)
「いんげん豆」にも、いろいろな種
類があります。知っているかな?



【とら豆】

白地の一部分に、うずら
たまごのようなもようが
あり、もようの入りかた
が、トラに似ている。



【金時豆】

あか 赤
おら 赤
さき 赤
き色を
している。



【手ぼう豆】

しろ 白
い色をしている。



【うずら豆】

うずらたまごのような
もようが全体にある。

給食のレシピ紹介

～じゃが豚キムチ～



《材料》 《4人分》

豚肉 140g
じゃがいも 大1個
たまねぎ 中1個
にんじん 1/3本
にら 1/8束
白菜キムチ 80g
糸こんにゃく 40g

砂糖 大さじ1
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1強
みりん 大さじ1/2
水 160cc

《作り方》

- ①じゃがいもは一口大に切り、水にさらす。玉ねぎは薄切り、人参は千切り、にらは3cm程の長さに切る。糸こんにゃくは食べやすい大きさに切る。白菜キムチは軽く汁気を切っておく。
(味見の後、辛味が足りないようであればキムチや汁を足し、調整してください。)
- ②豚肉、糸こんにゃく、玉ねぎ、人参の順に炒め、水を加える。
- ③じゃがいもを加え少し柔らかくなれば、調味料、白菜キムチを加えさらに煮る。
- ④最後ににらを加えさっと煮る。