

☆おうちの人と読みましょう

給食たより

平成28年度12月

萩市立白水小学校

日	曜日	献立名	材料名とはたらき			ひとくちメモ
			赤 血・筋肉・骨をつくる	緑 主に体の調子を整える	黄 エネルギーのもとになる	
1	木	中華ご飯	豚肉、枝豆	たけのこ、人参、しいたけ	精白米、強化米、ごま油	「チゲ」はキムチや肉、豆腐などをだして煮込んだ朝鮮半島の鍋料理の一つです。
		キムチチゲ	豚肉、豆腐	白菜、ねぎ、玉ねぎ、白菜キムチ	じゃがいも、みりん	
		ほうれん草ともやしのナムル	卵	ほうれん草、人参、もやし	ごま油、砂糖	
2	金	ご飯			精白米、強化米	
		おでん風煮物	豆腐、鶏もも、平天、ちくわ、うずら卵	大根、人参	里芋、こんにやく、ごま、長いも、食油、みりん	
		からし和え	ツナ	人参、小松菜、キャベツ	砂糖	
5	月	ガーリックピラフ	牛肉、枝豆、牛乳	玉ねぎ、コーン、にんにく	精白米、強化米、バター	サラダで使われる日本のオーロラソースは、マヨネーズとケチャップを混ぜてつくります。
		コンソメスープ	ベーコン	大根、玉ねぎ、パセリ、人参	白ワイン、サラダ油、じゃがいも	
		オーロラサラダ		サニーレタス、人参、ブロッコリー、カリフラワー	ノンエッグハーフ、ケチャップ	
6	火	ご飯			精白米、強化米	
		なめこ汁	豆腐、みそ、わかめ	なめこ、人参	じゃがいも	
		ごま和え	ちくわ、ごま	小松菜、もやし、人参	砂糖	
		トントンれんこん	豚肉	れんこん	でんぷん、砂糖、食油	
7	水	玄米ご飯			精白米、強化米、玄米	「玄米」を精米すると白米になります。「玄米」には、ミネラルや食物繊維などが豊富に含まれています。
		にゅうめん	鶏もも、かまぼこ	大根、人参、ねぎ、しめじ、玉ねぎ	そうめん	
		じゃこ和え	ごま、しらす	キャベツ、ほうれん草、人参、コーン	砂糖	
		いわしの梅煮	いわし	梅	砂糖、みりん、でんぷん	
8	木	里芋の炊き込みご飯	油揚げ	しめじ	精白米、強化米、里芋、サラダ油	「萩まるごと食べちゃろうデー」
		とろろ汁	鶏もも	大根、人参、なめこ、ほうれん草	長いも	
		白菜と肉団子のオイスターソース炒め	牛肉、鶏肉、豚肉	玉ねぎ、人参、しいたけ、白菜、青梗菜	サラダ油、でんぷん、オイスターソース、小麦粉、パン粉	
9	金	味ロールパン			パン	
		スープスパゲッティ	ベーコン	ほうれん草、キャベツ、トマトピューレ、玉ねぎ、人参	スパゲッティ、白ワイン	
		豆サラダ	ツナ、大豆、枝豆	きゅうり、人参、コーン	ごまドレッシング	
12	月	ご飯			精白米、強化米	からだ週間
		じゃがいもと厚揚げの煮物	鶏もも、生揚げ	人参、いんげん	じゃがいも、砂糖、みりん	
		ごぼうサラダ	ひじき、かまぼこ	キャベツ、人参、きゅうり	みりん、ノンエッグハーフ	
13	火	ご飯			精白米、強化米	
		飛鳥汁	鶏もも、牛乳、みそ、豆腐	ごぼう、人参、えのき、白菜、小松菜		
		ヘルシーキッシュ	ベーコン、牛乳、おから、卵	にんにく、玉ねぎ、コーン、ほうれん草	マヨネーズ	
		ミニトマト		ミニトマト		
14	水	帆立ご飯	帆立	ねぎ	精白米、強化米、砂糖、みりん	5年生 リクエスト給食
		たまごスープ	ベーコン、卵	人参、玉ねぎ、小松菜		
		ひじきとコーンのサラダ	ひじき、ハム、チーズ	キャベツ、人参、コーン	砂糖、サラダ油	
		チキンナゲット	鶏肉、おから		パン粉、でんぷん、砂糖、食油、小麦粉、米粉、ケチャップ	

15	木	ご飯			精白米、強化米	
		白菜スープ	わかめ、ベーコン	白菜、人参、しいたけ、玉ねぎ	ごま油、でんぷん	
		鮭のちゃんちゃん炒め	鮭、みそ	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	砂糖、みりん、バター	
16	金	丸パン			パン	
		パンプキンシチュー	鶏もも、牛乳	しめじ、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー	じゃがいも、サラダ油、ベシヤメルソース	
		レタス		レタス		
		メンチカツ	鶏肉、牛肉、豚肉	玉ねぎ	パン粉、小麦粉、砂糖、とんかつソース	
19	月	玄米ご飯			精白米、強化米、玄米	「県産食材 100%給食」
		幕末汁	豆腐、豚肉	かぶ、白菜、人参、ねぎ		
		ちしゃなます	しらす、みそ	サニーレタス	砂糖	
		あじの唐揚げ	あじ		でんぷん、食油	
		みかん		みかん		
20	火	ハヤシライス	牛肉	人参、玉ねぎ、にんにく、セロリ	精白米、強化米、サラダ油、ハヤシルウ、ケチャップ、赤ワイン、ウスターソース	2学期最後の給食
		シーザーサラダ	チーズ	玉ねぎ、レタス、きゅうり、トマト	シーザードレッシング	
		手作りチョコケーキ	卵		ホットケーキミックス、ブラウニーミックス、マーガリン	

※塩、一部香辛料、酒、醤油、酢、だし類(ブイヨン等も含む)は省略しています。
 ※牛乳は毎日あります。

◎今月の「献まるごと食べちゃろうデー」は白菜です。

白菜は、大部分が水分ですが、栄養のバランスに優れた野菜です。特にカリウムが多く含まれ、塩分を体外に排出する効果があります。そのほか、ビタミンCやビタミンKも比較的多く含まれ、ビタミンCはみかんと同程度の量を含んでいます。食物繊維も豊富です。

福栄は、中山間地域の気象条件を活かし、県内の白菜では一番早く出荷され、山口県内市場はもとより、広島県や福岡県にも出荷されます。

◎給食試食会がありました！

11月5日(土)のわくわく参観日に給食試食会を行いました。
 24名の保護者が参加されました。

～アンケートの結果より～



給食の味付けについて
 少し薄かった。
 薄味でちょうどよかったです。



薄味であったという意見をたくさんいただきました。
 濃い味付けということは、塩分が多いということです。塩分が多い食事を摂り続けられ、血圧が上がり、動脈硬化や心筋梗塞・脳血管疾患などの生活習慣病になる危険性が高くなります。また、味付けの濃い食事は塩分だけではなく、脂質や糖質が多く含まれていることがほとんどです。
 濃い味に慣れると、味覚の発達を妨げたり、鈍らせたりすることにもつながります。そのため、だしの旨味や酢・かんきつ類などの酸味を活用して、子供のうちから薄味に慣れることが大切です。白水小学校では、塩分濃度を測って調理をしています。



要望など
 子供の人気メニュー
 のレシピ等を載せて
 欲しい。

家庭でも作って欲しいレシピを知りたいというご意見もいただきました。3学期の給食だよりに掲載したいと思います。



たくさんのご意見をいただきました。これからの食育等の参考にさせていただきます。ご協力ありがとうございました。



