

5月 きゅうしょくだより

令和4年4月28日(木)
 椿西学校給食共同調理場
 おうちのひとといっしょにみましょ。

日(曜)	献立	材 料 名				エネルギー (kcal)	給食室からひとこと
		おもにからだをつくる(赤色)	おもに熱や力のもとになる(黄色)	おもにからだの調子をととのえる(緑色)	調味料・その他		
2 (月)	菜めし ツナのさっぱり和え 肉うどん かしわ餅	まぐろ水煮 牛肉・かまぼこ	白米 さとう・ごま油 うどん・さとう かしわ餅	ほうれん草・もやし・キャベツ 玉ねぎ・にんじん・ねぎ	菜めしの素 レモン汁 いりこだし	650	5月5日は「端午の節句」です。男の子の成長を願ってこいのぼりを飾る風習があります。
6 (金)	ごはん チキンチキンごぼう ブロッコリー・ミニトマト キャベツと油揚げのみそ汁	鶏肉 豆腐・油揚げ・麦みそ・白みそ	白米 片栗粉・揚げ油・さとう	ごぼう・えだ豆 ブロッコリー・ミニトマト キャベツ・玉ねぎ・にんじん	いりこだし	667	チキンチキンごぼうは、山口市で生まれた人気の給食メニューです。固い野菜のごぼうも、おいしく食べることができます。
9 (月)	ごはん 黒メバルのみりん焼き きゅうりと糸かまぼこの酢の物 鶏団子汁	黒メバル 糸かまぼこ・わかめ 鶏団子・豆腐	白米 ごま・さとう	きゅうり・大根・にんじん 玉ねぎ・にんじん・もやし	かつおだし・こんぶだし	591	かつおだしやこんぶだしに含まれる「うま味」成分は、組み合わせることでさらにおいしくなります。
10 (火)	たけのごはん じゃがいものそぼろ煮 玉ねぎとわかめの和え物 甘夏	油揚げ 牛肉・豚肉・厚揚げ わかめ	白米 じゃがいも・さとう・片栗粉 ごま・さとう・ごま油	たけのこ・にんじん 玉ねぎ・にんじん・いんげん キャベツ・玉ねぎ・もやし 甘夏	干ししいたけ きゅうり	611	萩市では大井地区を中心に、甘夏の栽培が盛んです。甘夏は、夏みかんから生まれた品種で、夏みかんよりも甘いです。
11 (水)	ごはん お魚コロッケ こんぶ和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	お魚コロッケ 塩昆布 厚揚げ・白みそ・麦みそ	白米 揚げ油	きゅうり・大根・にんじん 玉ねぎ・えのき・小松菜	キャベツ いりこだし	594	厚揚げは豆腐を厚めに切り揚げた食品です。揚げることで、香ばしさが加わります。
12 (木)	ごはん 牛肉のケチャップ炒め レタス キャベツとベーコンのスープ	牛肉 ベーコン・大豆	白米 さとう じゃがいも	玉ねぎ・ピーマン・にんじん レタス キャベツ・玉ねぎ・にんじん	ケチャップ・ウスターソース 鶏ガラだし	594	ケチャップはトマトから作られる調味料です。トマトにはうま味成分が含まれます。
13 (金)	ピビンバ わかめスープ ヨーグルト	牛肉・錦糸卵 わかめ ヨーグルト	白米・さとう ごま	にんじん・ほうれん草・もやし 玉ねぎ・ねぎ	鶏ガラだし	594	ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、おなかの中のよい菌を増やしてくれます。
16 (月)	ごはん 豚肉と揚げなすの煮物 いわしのつみれ汁	豚肉 いわし団子	白米 片栗粉・揚げ油・じゃがいも	なす・にんじん・玉ねぎ 玉ねぎ・大根・小松菜	いんげん にんじん・ねぎ かつおだし・こんぶだし	642	いわしはうろこがげやすく、すぐに弱ってしまう魚なので、魚へんに弱いと書いて鰯という漢字になります。
17 (火)	高菜チャーハン バンバンジー風サラダ 中華風豆腐スープ バナナ	豚肉 鶏肉・白みそ 豆腐	白米・油 ごま・さとう・ごま油	高菜漬け・玉ねぎ・にんじん きゅうり・もやし・キャベツ ニラ・にんじん・玉ねぎ バナナ	鶏ガラだし 大根・しめじ 鶏ガラだし	585	高菜は熊本県や福岡県での栽培が盛んで、高菜漬は名物となっています。
18 (水)	ごはん 白身魚のかりかりフライ 梅じゃこサラダ オニオンスープ	白身魚のかりかりフライ しらす干し ベーコン	白米 揚げ油 さとう・オリーブ油	にんじん 大根・レタス・きゅうり 玉ねぎ・パセリ	梅ペースト 鶏ガラだし	603	萩市の大井は玉ねぎの栽培が盛んです。ひとつひとつ丁寧に皮をむき、「みがきたまねぎ」として出荷されます。
19 (木)	豆ごはん 鶏の照り焼き きゅうりのごま和え わかめとたけのこのみそ汁	鶏肉 白みそ・麦みそ 豆腐・油揚げ・わかめ	白米 ごま・さとう	グリンピース きゅうり・キャベツ・もやし にんじん・たけのこ・大根	こんぶだし いりこだし	587	今月の萩まるごと食べちゃろうデーの食材は「きゅうり」です。萩市見島・福栄・むつみ地域で栽培されています。
20 (金)	ごはん かりこりいりこ 筑前煮 北浦汁	いりこ 鶏肉 豆腐・もずく	白米 さとう・油	たけのこ・干ししいたけ いんげん・板こんにゃく れんこん・ごぼう・にんじん 玉ねぎ・えのき・ねぎ	かつおだし・こんぶだし	600	筑前煮は筑前地方の郷土料理です。鶏肉とにんじん、れんこん、ごぼう、しいたけなどを煮た料理です。がめ煮ともいいます。

⇒うらにつづきます

日(曜)	献立	材 料 名				エネルギー (kcal)	給食室からひとこと
		おもにからだをつくる(赤色)	おもに熱や力のもとになる(黄色)	おもにからだの調子をととのえる(緑色)	調味料・その他		
23 (月)	ごはん 鶏のみそマヨ焼き ピーマンとじゃこの炒め物 たぬき汁	鶏肉・白みそ 厚揚げ・しらす干し 豚肉 <small>かつお節</small>	白米 さとう・マヨネーズ・ごま油	ピーマン・キャベツ ごぼう・にんじん・たけのこ	かつお節・干しいたけ ・えのき・ねぎ	612	たぬき汁には、たぬきは入っていませんが、代わりにコンニャクが入っています。精進料理のひとつです。
24 (火)	フオカッチャ 野菜たっぷりやきそば 夏みかんサラダ	豚肉 ハム	フオカッチャ 焼きそば麺 さとう・オリーブ油	キャベツ・もやし・ピーマン 夏みかん・きゅうり・大根	にんじん にんじん・レタス	614	夏みかんは、萩市で多く栽培されています。土壌からのぞく夏みかんは、萩を代表する景観のひとつです。
25 (水)	ごはん アジの南蛮漬け じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	アジ <small>麦みそ</small> 油揚げ・わかめ・白みそ	白米 片栗粉・揚げ油・さとう じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・ピーマン 玉ねぎ・ねぎ		594	魚を選ぶ時は、目が透明で、黒目がしっかりと分かり、目全体が盛り上がっているものがよいとされます。
26 (木)	ごはん むつみ豚のスタミナ炒め 沢煮椀	豚肉 鶏肉・平天 <small>しめじ・ねぎ・板こんにゃく</small>	白米 さとう・ごま	ピーマン・にんじん 玉ねぎ・キャベツ・もやし 玉ねぎ・大根・にんじん		585	給食で使う豚肉は、萩市むつみで育てられた「むつみ豚」です。
27 (金)	ハヤシライス グリーンサラダ ももゼリー	牛肉 グリーンピース・	白米 オリーブ油・さとう ももゼリー	にんじん・マッシュルーム レタス・キャベツ・だいこん きゅうり・にんじん・コーン	デミグラスソース ・ウスターソース	634	桃の旬は6月～8月です。給食ではゼリーでの登場です。
31 (火)	ごはん 豚肉の利休焼き たくあん和え 豆腐団子汁	豚肉・白みそ かつお節 豆腐	白米 ごま 白玉粉	たくあん もやし・キャベツ・きゅうり 板こんにゃく・玉ねぎ・大根	白水小 給食なし にんじん・ねぎ かつおだし・こんぶだし	595	豆腐団子は、豆腐と白玉粉を捏ねて作ります。やわらかくもちもちとした食感になります。

※献立は、都合により変更することがあります。

※酒・赤ワイン・白ワイン・塩・こしょう・酢・濃口醤油・淡口醤油・みりん・おろしにんにく・おろししょうがは記載していません。

学校給食の山口県産食材は、JAグループ山口と山口県からの助成を受けて提供しています。

1ヶ月平均	エネルギー	608 kcal	蛋白質	24.0 g	脂質	16.0 g	炭水化物	73.8 g	食塩	1.8 g
-------	-------	----------	-----	--------	----	--------	------	--------	----	-------

朝ごはんを食べると

脳が活発に働く
体温が上がる
目覚める
体がつながる
午前中のエネルギーになる

Let's study English

朝食は英語で何ていうの？

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食 (fast) を破る (break) という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないこととなります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。

- 各校の給食お休み予定
- 椿西小学校
30日(月) 振替休日
 - 白水小学校
30日(月) 振替休日
31日(火) 振替休日

萩まるごと食べちゃろうデー

今月の食材は **きゅうり** です!

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。

萩市見島、福栄、むつみ地域で栽培されています。温暖な島しょ部では春、秋を中心に栽培され、冷涼な中山間部では、夏から秋にかけて栽培されています。

イボイボがのこって、チクチクするものが新鮮!