

11月 きゅうしょくだより

令和4年10月31日
 椿西学校給食共同調理
 おうちのひとといっしょにみまし

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		
1 (火)	ごはん 牛肉の甘みそ炒め 大根のあっさり汁	牛肉・白みそ 鶏肉・平天	白米 さとう・ごま・油 板コンニャク・ねぎ・しめじ	玉ねぎ・キャベツ・もやし 玉ねぎ・大根・にんじん	精西小6年 修学旅行 にんじん・ピーマン いりこだし	633	1日と8日の米は、おの学校給食のために付された新米のコシリです。
2 (水)	中華おこわ 白身魚の甘酢あん キムチ鍋風スープ	焼豚 タラ 豚肉・豆腐・白みそ	白米・もち米・ごま油 じゃがいも・揚げ油・さとう ピーマン	干しいたけ・たけのこ・にんじん たけのこ・玉ねぎ・にんじん 鶏ガラだし	鶏ガラだし ケチャップ 精西小6年 修学旅行	638	おこわは、うるち米ではなく、もち米が使われているのでもちもちした感じになります。
4 (金)	ごはん タンダーチキン コーンサラダ ポークビーンズ	鶏肉・ヨーグルト 豚肉・大豆・ミックスビーンズ	白米 オリーブ油・さとう じゃがいも	大根・きゅうり・コーン レタス・キャベツ・にんじん にんじん・玉ねぎ・トマト缶	ケチャップ・カレー粉 ウスターソース 鶏ガラだし・ケチャップ	658	ポークビーンズは、アメリカの代表的な家庭料理の一つです。豆や肉、野菜のトマト煮です。
7 (月)	鶏ごぼう飯 大根と豚肉の煮物 もずくのすまし汁	鶏肉 豚肉・さつま揚げ もずく・豆腐	白米・さとう さとう・油	ごぼう・にんじん・しめじ 大根・ちぎりコンニャク 玉ねぎ・えのき・ねぎ	いんげん・白菜 ・にんじん かつおだし	603	もずくは海藻のひとつです。シャキシャキした食感と、ぬるぬるした食感が特徴です。
8 (火)	ごはん チキンチキンれんこん 白玉団子汁 りんご	鶏肉 油揚げ	白米 片栗粉・揚げ油・さとう 白玉もち 白菜・ねぎ	れんこん・にんじん しめじ・大根・玉ねぎ りんご	かつおだし・こんぶだし	636	「チキンチキン」と言ば「ごぼう」ですが、れんこんと組み合わせると、おいしいです。
9 (水)	ごはん 厚揚げの中華煮 中華和え	厚揚げ・豚肉・麦みそ ハム	白米 さとう さとう・ごま油	ピーマン・板コンニャク・干しいたけ 玉ねぎ・にんじん・白菜 キャベツ・きゅうり・もやし	鶏ガラだし 春雨	599	秋から冬が旬の白菜は、甘みがあり煮物・鍋物で活躍します。
10 (木)	ごはん 魚の塩焼き キャベツのさっぱり和え 高野豆腐の卵とじ	魚の塩焼き 高野豆腐・鶏肉・卵	白米 さとう さとう	にんじん もやし・きゅうり・キャベツ 干しいたけ・にんじん・玉ねぎ	いんげん	669	高野豆腐は、豆腐を蒸らしたあとに乾燥させた保存食です。豆腐が煮崩れにくく、煮物に使われます。
11 (金)	コッペパン/いちごジャム 鶏肉の香味焼き シルバーサラダ ポトフ	鶏肉 ハム ウインナー	コッペパン・いちごジャム マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ・コーン 春雨・きゅうり・もやし にんじん・大根・玉ねぎ	いんげん	603	「ポトフ」はフランス家庭料理のひとつです。大きく切った肉野菜を煮込んだ、寒い日に食べたい料理です。
14 (月)	さつまいもごはん ツナとほうれん草の和え物 肉うどん	まぐろ水煮 牛肉・かまぼこ	白米・さつまいも さとう・ごま油 うどん・さとう	ほうれん草・もやし・キャベツ 玉ねぎ・にんじん・ねぎ	レモン汁 いりこだし	590	10月、11月の給食のさつまいもは、椿西小畑でとれたさつまいも使っています。
15 (火)	ごはん むつみ豚のカレー炒め 鶏ごぼう汁	豚肉 鶏団子	白米 じゃがいも・油・さとう ごま油 玉ねぎ・かぼちゃ	にんじん キャベツ・玉ねぎ・ピーマン ねぎ・板コンニャク・白菜	カレー粉 鶏ガラだし	585	かぼちゃに含まれるビタミンAは免疫力をめぐてくれ、風邪の予防にピッタリです。
16 (水)	豚みそ丼 酢の物 豆腐のすまし汁	豚肉・麦みそ わかめ 豆腐	白米・さとう ごま・さとう	玉ねぎ・もやし・ねぎ きゅうり・大根・にんじん 小松菜・玉ねぎ・にんじん	かつおだし・こんぶだし	616	お酢に含まれるクエン酸は疲労回復に効果があるといわれています。
17 (木)	ごはん 萩魚のから揚げ ゆず香和え むつみ豚の豚汁	シイラ 麦みそ 豚肉・豆腐・白みそ	白米 片栗粉・揚げ油 さとう さつまいも	にんじん キャベツ・ほうれん草・ゆず 白菜・大根・しいたけ・ねぎ	果糖食材 100%献立です! いりこだし	667	 献立100%果糖食材 今月の食材は「大根」です!

日(曜)	献立	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	エネルギー(kcal)	和食の文化 ひとこと
18 (金)	ごはん 長州鶏のもみじ焼き ポテトポテトサラダ アカモクスープ	鶏肉 豚肉・アカモク 県産食材 100%献立です!	白米 里芋 さつまいも・マヨネーズ 玉ねぎ・ねぎ	きゅうり・にんじん にんじん・大根・白菜	ケチャップ・カレー粉 鶏ガラだし	587	絆まるごと 食べちゃろうデー 今月の食材は「大根」です!
21 (月)	ごはん 鶏肉と秋野菜の甘酢炒め 沢煮椀	鶏肉 豚肉	白米 片栗粉・ごま 油・さつまいも・さとう 干しいたけ・えのき・ねぎ	いんげん れんこん・玉ねぎ・にんじん ごぼう・にんじん・たけのこ	かつおだし・こんぶだし	610	れんこんには穴が空きますが、これは空気が通り道となって成長役立ちます。
22 (火)	ごはん 鯨の竜田揚げ ねぎぬた けんちょう	鯨の竜田揚げ 白みそ・イカ 豆腐・平天	白米 揚げ油 さとう 里芋・ごま油・さとう	ねぎ 大根・にんじん・板コンニャク	かつおだし やまぐちの郷土料理の目です!	625	「けんちょう」や「ねぎぬた」は山口県の郷土料理です。ねぎぬたは、ねぎを酢味噌で漬けた料理です。
24 (木)	ごはん 鶏の照り焼き 卵の花 具だくさん汁	鶏肉 おから・平天 豚肉・油揚げ	白米 油・さとう さつまいも	ごぼう・つきコンニャク・にんじん 干しいたけ・いんげん にんじん・大根・白菜	ねぎ かつおだし・こんぶだし	608	おからは豆乳をしぼったあとのしぼりかすです。食物繊維がたん含まれます。
25 (金)	炒めビビンバ わかめスープ バナナ	牛肉 わかめ	白米・さとう・ごま油 ごま	ほうれん草・にんじん・コーン 玉ねぎ・ねぎ バナナ	もやし・白菜キムチ 鶏ガラだし	585	バナナはいろいろな種類の糖質を含むので持ちがよく、忙しい朝ぴったりです。
28 (月)	ごはん かりこりいりこ おでん風煮 たくあん和え	いりこ 鶏肉・肉団子・さつまあげ ちくわ・厚揚げ	白米 じゃがいも・さとう ごま グリーンピース・トマト缶・玉ねぎ	大根 キャベツ・もやし・きゅうり	たくあん漬け	589	おでんは寒い冬に食たくなる煮込み料理です。おでんの好きな何ですか？給食で大根、さつまあげなど入っています。
29 (火)	ハヤシライス グリーンサラダ ぶどうゼリー	牛肉	白米 オリーブ油 ぶどうゼリー	マッシュルーム・にんじん レタス・大根・ブロッコリー キャベツ・にんじん・コーン	ケチャップ・ハヤシルー デミグラスソース	639	マッシュルームはきのこの一種です。新鮮なのは生でも食べることができます。
30 (水)	ごはん 鶏肉のレモン煮 ごま和え じゃがいものみそ汁	鶏肉 白みそ・麦みそ じゃがいも・油揚げ・わかめ	白米 片栗粉・揚げ油・さとう ごま・さとう じゃがいも	キャベツ・もやし・にんじん 大根・玉ねぎ・ねぎ	レモン汁 いりこだし	671	ごまは、セサミンやポリフェノールなどが含まれ、昔から健康食と親しまれてきました。

※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おりません。

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	621 kcal	蛋白質	24.5 g	脂質	17.1 g	炭水化物	76.5 g	食塩	1.8 g
-------	-------	----------	-----	--------	----	--------	------	--------	----	-------

**絆まるごと
食べちゃろうデー**

今月の食材は
だいこん です!

山口県で生産される大根の大半は、萩市千石台で作られています。肉質は柔らかく甘みがあることから、そのまま生で食べても、煮物にしても味がよいと評判です。

しっちゃん?!
やまぐちの郷土料理

ちしやなます
けんちょう
いとこ煮
わかめむすび
ねぎぬた
のっぺい...など

昔の人の知恵や、地域の歴史や文化が詰まった郷土料理。ふるさとの自慢です。

各校の給食お休み予定

- 椿西小学校
1日(火) 6年修学旅行
2日(水) 6年修学旅行
- 白水小学校

1日(火)と8日(火)に使用する米は、小川地区の農事組合法人本郷原から、萩市の学校給食での使用を目的に寄付いただいたものです。感謝の気持ちをもって、新米のコシヒカリを味わいましょう。

(月)
理場
はう。

市
寄
ヒカ

けで
して
食

メリ
料
豚
み

で
歯ご
食

言え
れ
せて

菜
や

を凍
せた
りも
によ

の
で
や
寒
ト理

りさ
の
も

び
高
防

ン
果
ま





あり
きの
まに

ぎぬ
土
た
であ

ぼっ
で
くさ

種
の腹
に

まへ
で
具は
ま、
ごが

こ
はも
とが

り
ま
して



市
、
、