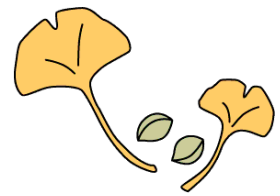


# 11月 給食だよ!

平成25年度11月号

萩市立明倫小学校



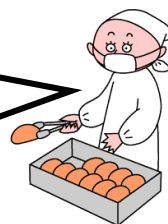
## 予定こんだて表

給食日	こんだて			主な材料			ひとくちメモ
	主食	牛乳	主菜・副菜	熱や力のもとになる (黄)	体をつくるもとになる (赤)	体の調子を整える (緑)	
1金	秋野菜 カレー		大根のだいたいサラダ オレンジ	米・さつまいも・油 カレールー だいたいドレッシング	牛肉 牛乳 とり肉	たまねぎ・れんこん・しめじ にんじん・グリーンピース・コーン にんにく・りんご・大根・レタス トマト・パセリ・オレンジ	これからの季節、秋に おいしくなる食べ物、 さつまいも、れんこんを カレーに入れます。
<b>★ふれあい(スマイル班別)給食★…給食を自分のお弁当箱につめて、色々な学年で食べましょう♪</b>							
5火	焼き おにぎり		とり肉の秋味あげ がんもどき ゆでブロッコリー ノンエッグタルタルソース ミニトマト なしゼリー	焼きおにぎり でん粉・油 ノンエッグタルタルソース なしゼリー	とり肉 がんもどき	オレンジジュース にんにく・ゆず ブロッコリー ミニトマト	自分のお弁当箱に給食 をつめて、スマイル班別 で食べましょう! とり肉は、秋を香りから 感じられるように「ゆず」 も使って味つけします。
6水	ごはん		かいかい マーボー豆腐 ビーフンサラダ	米・油・ごま油・さとう でん粉・ビーフン	いりこ・牛乳・とうふ 牛肉・ぶた肉・米みそ えび・わかめ	しょうが・にんにく・たけのこ たけのこ・にんじん・しいたけ ねぎ・きゅうり・みかん	よくかむと、だ液がたく さん出ます。そして、虫 歯予防につながります。
<b>11月8日は「いい歯の日」ということで…★かみかみこんだて★</b>							
7木	麦 ごはん		かいかいフライ かみかみサラダ ジュリアンスープ	米・麦・油・ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	牛乳・かいかいフライ するめいか・ぶた肉	きゅうり・にんじん・キャベツ ごぼう・みずな・たまねぎ パセリ	いつまでも、自分の歯で 楽しく食事をするため に、口の中も健康に保つ ことはとても大切です。
8金	とろ ろ ごはん		だんご汁 柿なます	米・ごま・さとう 白玉もち・里いも	とり肉・牛乳・かまぼこ 油あげ 米みそ・麦みそ	しょうが・にんじん・はくさい ねぎ・かぶ・柿・きゅうり・大根	秋になると木に実る 「柿」をなますに使って います。特に、今からの 季節に出回る果物です
11月	ごはん		かいかい 煮酢ぶた きくらげの中華サラダ	米 でん粉・さとう・ごま 油 ごま	いりこ・牛乳・ぶた肉 ツナ・わかめ	しょうが・たけのこ・たまねぎ にんじん・いんげん・しんたけ ヤングコーン・ピーマン パインアップル・きくらげ きゅうり・大根	ごはんとおかずを交互 に食べてみましょう。 口の中で色々な味を 作り出し、さらに食事が 楽しくなるはずです。
12火	ごはん		サーモンフライ もみじ和え いものこ汁	米・パン粉・小麦粉 油・ごま・さとう 里いも	牛乳・サーモンフライ しらす干し・生あげ わかめ 麦みそ・米みそ	大根・にんじん・はくさい しめじ・こまつな	秋になると、もみじは、 緑色から真っ赤な色に なります。赤色は食欲を 高める効果があります。
13水	インディアン スパゲッティ		クロワッサン ジャーマンポテト	スパゲッティ・油 クロワッサン じゃがいも	牛肉・ぶた肉・牛乳 ベーコン	にんにく・たまねぎ・にんじん キャベツ・マッシュルーム・ グリーンピース・トマト・パセリ	インディアンスパゲッティ は、カレー味のスパゲッ ティです。
14木	ごはん		とり肉のマヨネーズ焼き コーンソテー ビーンズスープ	米・ごま・油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳・とり肉 ミックスビーンズ 大豆・ぶた肉	パセリ・コーン・しめじ・キャベツ はくさい・にんじん・ほうれん草	大豆には肉と同じくらい たんぱく質がふくまれ、 畑の肉とも呼ばれます。

15 金	ごはん		なっとうみそ こうやどうふの卵とじ はくさいサラダ	米・さとう・油 ごま油・ごま	牛乳・なっとう・ぶた肉 米みそ こうやどうふ・とり肉・ 卵	たまねぎ・にんじん・しいたけ ほうれん草・はくさい・きゅうり みかん	なっとうみそは赤みそや ぶた肉なども使います。 ごはんのおともにぴった りのメニューです。
19 火	麦 ごはん		煮こみハンバーグ 温やさい キャロットスープ	米・麦・さとう じゃがいも	牛乳・ハンバーグ とり肉	たまねぎ・ブロッコリー カリフラワー・にんじん はくさい・パセリ	温やさいに使っている カリフラワーは、キャベツ 類の花という意味です。
20 水	ごはん		白身魚フライ こまつなのごま和え かきたま汁	米・油・さとう・ごま でん粉	牛乳・白身魚フライ 卵・とうふ・とり肉	こまつな・はくさい・えのきたけ にんじん・たまねぎ・ねぎ	和え物に使っているごま は、皮の色によって、白、 黒、金などがあります。
21 木	みそ ちゃんぽん		おからケーキ 中華海そうサラダ バナナ	めん・油 おからケーキ ごま・ごま油・さとう	ぶた肉・麦みそ 米みそ・海そう チキンハム・えび	大根・にんじん・チンゲン菜 もやし・きくらげ・にら・きゅうり キャベツ・バナナ	おからは、とうふを作る 時に使う大豆の汁、 豆乳をしぼった後に残っ たものです。
22 金	<b>★ふるさと食材100%!!!こんだて★</b>						
	ごはん		荻魚のからあげ ゆず香和え むつみぶた汁	米・でん粉・油 さとう・さつまいも	牛乳・旬の魚(さわら) ぶた肉・とうふ 麦みそ・米みそ	キャベツ・ほうれん草 にんじん・ゆず・はくさい・大根 しいたけ・ねぎ	今日使う野菜や肉、魚 やとうふなどは、私たち のふるさと、萩市や山口 県産の食材です。
25 月	麦 ごはん		焼きぐりコロッケ はくさいづけ にゅうめん	米・麦・じゃがいも 焼きぐりコロッケ・油 そうめん	牛乳・しらす干し こんぶ・とり肉・油あげ	はくさい・にんじん・たまねぎ しいたけ・ほうれん草	にゅうめんは関西地方の 奈良県の郷土料理です そうめんを温かく煮た 料理です。
26 火	ごはん		旬の魚の塩焼き 粉ふきさつまいも ほうれん草のみそスープ	米・さつまいも・ごま じゃがいも	牛乳・旬の魚 ベーコン・生あげ 麦みそ・米みそ	ほうれん草・キャベツ たまねぎ・にんじん	さつまいもには、食物せ んいが多くふくまれ、 便秘に効果があります。
27 水	とうふ 丼		えびマヨサラダ ヨーグルト	米・油・さとう・ごま ノンエッグマヨネーズ・	とうふ・とり肉・卵・牛乳 えび・ヨーグルト	ほうれん草・たまねぎ にんじん・しいたけ・ねぎ・大根 しょうが・キャベツ・いんげん	とうふは体を調整し、 健康を保つ食品として 注目されています。
28 木	ごはん		ほうれん草のオムレツ キャベツのレモンマリネ ポークビーンズ	米・油・さとう じゃがいも	牛乳 ほうれん草オムレツ ツナ・ぶた肉・大豆	キャベツ・にんじん・きゅうり パセリ・レモン・たまねぎ・トマト にんじん・マッシュルーム いんげん	マリネとは、肉や魚、野 菜などを酢やレモンの汁 などで味つけした料理 のことです。
29 金	肉 うどん		ミルクパン ささみ和え りんご	うどん・さとう ミルクパン	牛肉・油あげ・とり肉 わかめ・米みそ	たまねぎ・にんじん・ねぎ もやし・きゅうり・大根・りんご	1日1個のりんごは、 医者を遠ざけるとい うことわざがあります。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

萩まるごと食べちゃろうデー



11月22日(金)

11月の「萩まるごと食べちゃろうデー」は…米、野菜、魚、ぶた肉、とうふ、くだものと、  
全てが、私たちのふるさと、萩市や山口県内で作られた食材です!

●お知らせ  
5日(火) スマイル班別(ふれあい)給食【全学年】

当日は、ご家庭から、  
空の弁当箱・はし・手さげ袋・マスク  
しき物(必要な班)  
のご持参をお願いします。

