




12月 給食だよ!

平成25年度12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)	
2月	ごはん		かりこいりこ 春まき ちゅうかあえ チンゲン菜ととうふのスープ	米 油・ごま・ごま油 さとう	牛乳 いりこ 春まき わかめ・とうふ・えび	きゅうり・コーン・キャベツ チンゲン菜・きくらげ・たまねぎ にんじん・えのきたけ	毎月出るかりこいりこはメニューの組み合わせによって揚げたり、焼いたりしています。
3火	ごはん		いわしのしょうが煮 ごまいため 明倫流元気汁	米・ごま・油・さとう じゃがいも	牛乳 いわしのしょうが煮 かまあげ・油あげ もずく・米みそ	ほうれん草・にんじん・しめじ たまねぎ・ねぎ	いわしは栄養価の高い魚です。DHAやEPAをたくさんふくみ、頭の回転をよくします。
4水	ハヤシライス		(ハヤシライス) ヘルシーサラダ フルーツミックス	米・じゃがいも・油 ハヤシルウ さとう ゼリー	牛乳・牛肉 ツナ・わかめ	たまねぎ・にんじん・しめじ グリーンピース・にんにく だいこん・キャベツ・レタス みかん・パインアップル・もも ぶどう・バナナ	フルーツミックスには、5種類の果物を混ぜ合わせて作ります。ひとつずつ確認しながら味わいましょう。
5木	ごはん		旬の魚のていやき こまつなのおひたし のっぺい汁	米・さとう こんにゃく・里いも でんぷん	牛乳・旬の魚 かつおぶし とり肉・油あげ	こまつな・はくさい・にんじん れんこん・ごぼう・きぬさや ねぎ	のっぺい汁は、全国の色々なところで材料を変えて作られています。
6金	麦ごはん		インド煮 シーフードマリネ みかん	米・麦・じゃがいも こんにゃく・油・さとう	牛乳・ぶた肉・大豆 平天・えび・ほたて	にんじん・たまねぎ・いんげん だいこん・パプリカ・パセリ はなっこりー・みかん	みかんは、わたしたちのふるさと、山口県で多く栽培されています。
9月	きつねうどん		クロワッサン 大根のおかかあえ バナナ	うどん・さとう クロワッサン	牛乳・油あげ・とり肉 かまぼこ・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・ねぎ だいこん・キャベツ・みずな もやし・バナナ	きつねうどんの「きつね」は、きつねの好きな食べ物に由来しています。
10火	わかめごはん		ちゅうかい卵 ミニトマト はくさいスープ	米・ごま・油 じゃがいも	牛乳・わかめ・卵 とり肉 ミートボール	ピーマン・にんじん・たけのこ きくらげ・ミニトマト・はくさい たまねぎ・だいこん・しめじ・にら	白菜は、これからの季節1番おいしい野菜です。実は95%は水分です。
11水	麦ごはん		なっとうみそ 里いものそぼろ煮 春雨のすのもの	米・麦・さとう 里いも・こんにゃく 油・春雨・ごま	牛乳・なっとう・ぶた肉 米みそ・とり肉・生あげ しらす・卵・わかめ	しょうが・たまねぎ・にんじん しいたけ・いんげん キャベツ	納豆を食べ続けると、ビタミンB2のおかげで肌が白く健康になります
12木	ごはん		旬の魚のマヨごまやき シルバーサラダ ビーンズポタージュ	米・ごま ノンエッグマヨネーズ クイッティオ ドレッシング じゃがいも	牛乳・旬の魚・ツナ 白いんげん豆	たまねぎ・にんじん・ピーマン キャベツ・コーン・ほうれん草 えだ豆・パセリ	ポタージュは、フランス語でスープを指します。日本ではとろみのついたものを意味します。
★冬至こんだて … 今年は12月22日が冬至です★							
13金	ごはん		とり肉のからあげ おろしあえ かぼちゃのみそ汁 ゆず吉ゼリー	米・でんぷん・油 ごま・さとう ゆず吉ゼリー	牛乳・とり肉・しらす 生あげ 米みそ麦みそ	にんにく・だいこん・にんじん しめじ・かぼちゃ・たまねぎ はくさい・えのきたけ・ねぎ	冬至は太陽の位置が1年で最も低くなる日です。かぜ予防になるかぼちゃを食べる風習があります
16月	ごはん		旬の魚の塩やき はなっこりーのソテー じゃこたま汁 みかん	米 油 でんぷん	牛乳・旬の魚 ぶた肉 卵・とうふ・しらす わかめ	はなっこりー・キャベツ・コーン にんじん・たまねぎ・えのきたけ ねぎ みかん	萩市内の、大井で作られた、「はなっこりー」を使います。山口県のオリジナル野菜です。

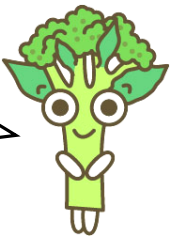
17 火	ごはん		ビーフシチュー わかめサラダ りんご	米・小麦粉 じゃがいも・油 シチューフレーク さとう	牛乳・牛肉 わかめ・ツナ	にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・グリーンピース レタス・キャベツ・コーン・りんご	1日1このりんごは医者 を遠ざけるということわ ざがあるように、りんごは 栄養価が高い果物です。
18 水	麦 ごはん		かりこいりこ みぞかけおでん 五目きんぴら	米・麦 こんにやく・里いも さとう・じゃがいも ごま・ごま油	牛乳・いりこ 生あげ・とり肉・米みそ 平天・大豆	だいこん・にんじん ごぼう・れんこん・いんげん	もうすぐ2学期の給食も 終わります。できるだけ 残さずに食べれるように しましょう。
★クリスマスこんだて★							
19 木	ごはん		モミの木チキン ポテトサラダ 冬野菜のスープ ひいらぎの米粉ショコラ	米・油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ひいらぎの米粉 ショコラ	牛乳 モミの木チキン ぶた肉	きゅうり・にんじん・コーン パセリ・かぼちゃ・かぶ たまねぎ・にんじん ブロッコリー	今日で2学期の給食は、 最後です。チキンやひい らぎでクリスマスを感じ られるこんだてです。 楽しくいただきます。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

★穫まるごと食べちゃろうデー★

16日【はなっこりー】

イメージキャラクター
はなっこりん です！



【栄養価】
【マメ知識】

ビタミンC・食物せんいがふくまれています。
わたしたちのふるさと、山口県で作られた野菜です。
中国野菜の「サイシン」と「ブロッコリー」を合わせて作られました。
名前の由来は、花と花茎(花のみをつける茎のこと)を食べる「サイシン」のような野菜を“はなな”といい、
“はなな”と「ブロッコリー」の一部をとって、【はなっこりー】と名づけられました。

★給食室からのお知らせ★

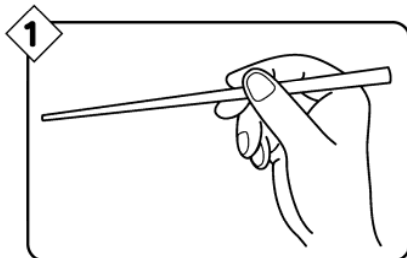
2学期から、“上手なはしの持ち方”について、各クラスをまわっています。はしの使い方がきちんとしていると、料理が食べやすく、まわりの人にも気持ちよさが伝わります。

どのクラスでも、【はしの達人になろう!】と呼びかけているところです。子どものうちに、正しいはしの使い方を身につけておきましょう!

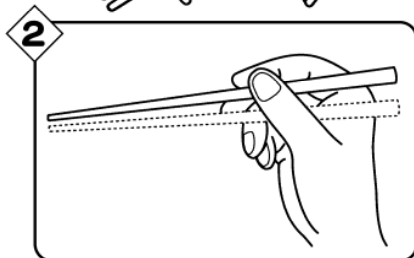
また、4月から、給食が残る日がずっと続いています。好ききらいのある人は、【まずは一口】食べてみましょう!



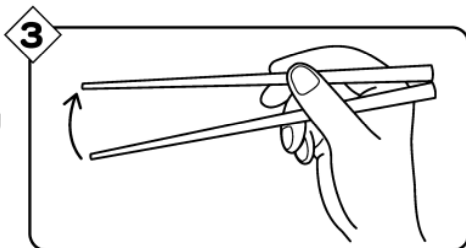
はしの持ち方 レッスン!



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら
上のはしだけ動かしてみよう!

GOOD!

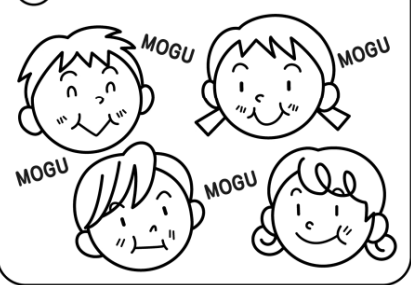
好ききらいしないで 何でも食べよう!

好ききらいを克服する5つのポイント

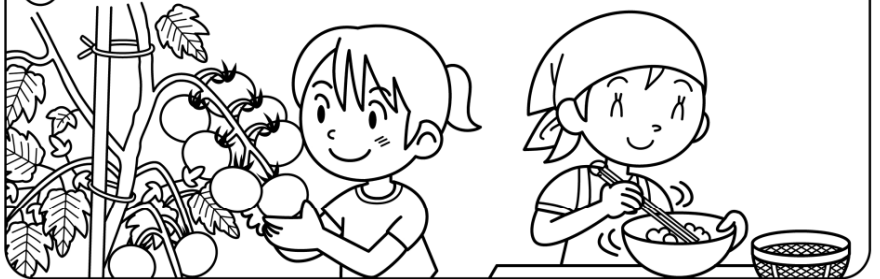
① まずは一口食べてみよう



② みんなと一緒に食べよう



③ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう



④ 旬のものを食べよう



⑤ お腹をすかせてから食べよう

