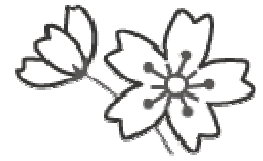







4月給食だよ!



予定献立表

	献立			材 料 名			ひとくちメモ
	主食	牛乳	副 菜	熱や力のもと (黄)	体をつくるもと (赤)	体の調子を整える (緑)	
10 水	カレーライス		(カレーライス) ツナサラダ 春色プリン	米、じゃがいも、油、 カレールウ、 ドレッシング、プリン	牛乳、牛肉、ツナ	にんじん、玉ねぎ、 ほうれん草、コーン しょうが、にんにく、 きゅうり、キャベツ、も やし	各学年に合った 量を時間以内に 食べられるよう になりましたよ う。
11 木	ミート スパゲッティ		ごぼうのサラダ おからケーキ	スパゲッティ、 油、でん粉、 ドレッシング、ご ま、 おからケーキ	牛乳、合いびき肉、 チキンハム	セロリー、玉ねぎ、 にんじん、トマト、 マッシュルーム、パセ リ、 しょうが、にんにく、 ごぼう、レタス、きゅう り	おからケーキは 口当たりがしっ とりとしていて 食物せんいも豊 富に含まれま す。
12 金	ごはん		明倫流元気汁 といのから揚げ ごまあえ	米、じゃがいも、 でん粉、油、さとう、 ごま	牛乳、釜揚げ、 油揚げ、もずく、 みそ、とり肉、 かまぼこ	ねぎ、えのき、にんじん、 玉ねぎ、しょうが、白菜、 しめじ、ほうれん草	明倫流元気汁は 釜揚げなどの具 材からうま味が 出るのだしを 使いません。
15 月	ごはん おはようごはんとおやつ		ココロスープ 魚のピザ焼き いちご	米、じゃがいも	牛乳、ウインナー、 大豆、魚、ベーコン、 チーズ	玉ねぎ、にんじん、 パセリ、ピーマン、 マッシュルーム、 いちご	萩産のいちごを 付けます。いち ごにはビタミン Cが豊富に含ま れます。
16 火	麦ごはん		かりこいりご 中華うま煮 ビーフンサラダ	米、押し麦、油、 じゃがいも、さと う、 でん粉、ビーフン、 ごま、ごま油	牛乳、いりこ、生揚 げ、豚肉、チキンハ ム	にんじん、たけのこ、 ヤングコーン、根深ねぎ、 きくらげ、にんにく、 しょうが、きゅうり、 コーン、キャベツ	かりかりに焼い たいりこを麦ご はんのにのせて食 べましょう。
17 水	焼きそば		ミルクパン 海草サラダ	中華めん、油、 ミルクパン、 ドレッシング	牛乳、さつま揚げ、 豚肉、むきえび、 いか、海草ミックス、 チキンハム	キャベツ、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、 もやし、きゅうり、レタ ス、 大根、コーン	主食がめん類の 時は小さめのパ ンやデザートな どでエネルギー 調整します。
18 木	わかめごはん		けんちょう 梅かつおあえ ヨーグルト	米、ごま、里いも、 こんにやく、油、 さとう	牛乳、わかめ、とり 肉、 とうふ、油揚げ、 かまぼこ、かつお節、 ヨーグルト	いんげん、にんじん、 大根、干しいたけ、 ほうれん草、キャベツ、 もやし、ねり梅	けんちょうは山 口県内全域で食 べられる郷土料 理です。
19 金	ごはん		豆マメスープ コロッケ スプリングサラダ	米、油、さとう、 コロッケ	牛乳、ウインナー、 ミックス豆、チキンハ ム	玉ねぎ、にんじん、 パセリ、キャベツ、 アスパラガス、きゅうり	旬のキャベツを 使い、スプリン グサラダを作り ます。
22 月	ごはん		手作りふりかけ 肉じゃが 菜の花あえ	米、ごま、さとう、 じゃがいも、 こんにやく、油	牛乳、かつお節、 しらす干し、牛肉、 生揚げ、かまぼこ	にんじん、玉ねぎ、 いんげん、キャベツ、 ほうれん草、菜の花、 コーン	かつお節やご ま、しらす干し でふりかけを手 作りします。

23 火	ごはん		春野菜スープ ハンバーグ デミグラスソース	米、さとう、油、 デミグラスソース	牛乳、ベーコン、 ハンバーグ	キャベツ、にんじん、 玉ねぎ、アスパラガス、 しめじ、えのき、 マッシュルーム、 グリーンピース	給食のごはんは 萩産の「ヒノヒ カリ」というお 米を使っていま す。
24 水	親子丼		(親子丼) ごま酢あえ バナナ	米、油、さとう、 ごま	牛乳、とり肉、卵	玉ねぎ、にんじん、 干ししいたけ、みつば、 きゅうり、もやし、 ほうれん草、バナナ	ジューシーな長 州どりを使い親 子丼を作りま す。
25 木	麦ごはん		かりこいりこ 中華風卵スープ 揚げぎょうざ バンバンジー	米、押し麦、油、 ごま、ごま油	牛乳、いりこ、 チキンハム、卵、 ぎょうざ、ささみ	玉ねぎ、にんじん、 チンゲン菜、きくらげ、 きゅうり、もやし	麦ごはんは米に 押し麦を15% 混ぜて炊きま す。
26 金	ごはん		ポークビーンズ マカロニサラダ	米、油、さとう、 じゃがいも、 マカロニ、 マヨネーズ	牛乳、大豆、ぶた肉、 チキンハム	ブロッコリー、玉ねぎ、 にんじん、エリンギ、 きゅうり、コーン	給食で使用する 豚肉はやわらか く臭みの少ない むつみ豚です。
30 火	ゆかりごはん		豚汁 魚の照り焼き 塩もみ	米、さつまいも	牛乳、ぶた肉、 とうふ、みそ、魚、 塩こんぶ	にんじん、玉ねぎ、 ごぼう、キャベツ、 きゅうり	萩で水揚げされ た旬の魚を照り 焼きにする予定 です。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます！！

新1年生を迎え、新年度が始まりました。給食を通じて、おいしさや健康増進はもちろんですが、思いやりや感謝の心、食文化や環境についてなど、さまざまなことを学んでほしいものです。

新しい学年になり、最初は給食の量が少し多く感じるかもしれませんが、成長に必要な量です。ご家庭でもがんばって食べるよう励ましていただければ助かります。また、時間内に食べることも大切なことですので、よろしくをお願いします。



萩まるごと食べちゃろうデー 15日
いちご

「萩まるごと食べちゃろうデー」は毎月19日の“食育の日”に合わせて月1回（19日の週）、萩市内の公立小・中学校で、同じ地元食材を使った給食を提供する取り組みです。今年度最初の食材はいちごです。

【萩市の産地】 萩市椿、椿東、旭、須佐、田万川地域

【収穫時期】 11月下旬～5月下旬

【品種】 とよのか、さちのか、さがほのか、紅ほっぺ

【選び方など】 へたがみずみずしく緑が濃いものが良く、色鮮やかで光沢があり、形がしっかりしたものを選びましょう。

いちごにはビタミンCが豊富に含まれ、風邪予防などに効果が期待できます。



●お知らせ

◇今年度、給食室では下記のメンバーで、安全でおいしい給食を目指して元気にがんばります。どうぞよろしくお願いいたします。

- ・給食調理長：渡邊和洋
- ・給食調理員：恩村尚子、坂倉道江、楊井珠美
- ・非常勤給食調理員：堀淳子、宮川美奈
- ・栄養士：馬庭都(育休代替)
(本務者 廣田典子)

◇給食費は、1食255円、月額4,300円（4月～2月、3月は精算月）です。

◇アレルギー疾患等により、給食での配慮・管理が必要な場合、学校が配布する「学校生活管理指導表(医師の診断が必要)」を提出していただき、それに基づき対応します。ご希望がございましたら、学校までご連絡ください。