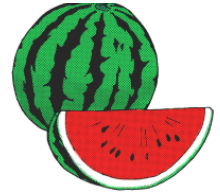




7月給食だよ!

平成25年度7月号
萩市立明倫小学校

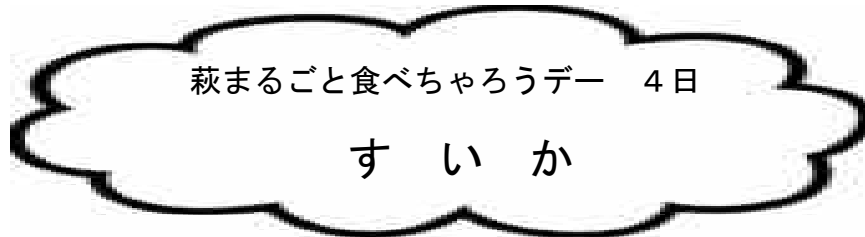


予定献立表

	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)	
1月	ごはん		魚のカレー揚げ にら玉汁 おひたし	米・でん粉・油 さとう	牛乳・魚・卵 とうふ かつお節	にら・えのき・にんじん たまねぎ・キャベツ もやし・きゅうり	萩でとれる旬の魚をカレー風味揚げにします。
2火	麦ごはん		タンドリーチキン ココロスープ りんごサラダ	米・麦・じゃがいも 油・さとう	牛乳・とり肉 ヨーグルト ウインナー	セロリ・たまねぎ にんじん・大根・キャベツ りんご・きゅうり	柔らかくてジューシーな長州どりを使います。
3水	ごはん		かりこいりいご 大豆の磯煮 たこのびり辛あえ	米・こんにやく・油 じゃがいも・さとう ごま油	牛乳・いりこ とり肉・大豆 ひじき・生揚げ たこ・わかめ	にんじん・たまねぎ いんげん・きゅうり もやし	よくかんで食べるメニューです。
4木	焼肉丼 萩産の食べ物の汁		(焼肉丼ぶり) わかめスープ すいか	米・油 さとう・ごま	牛乳・牛肉・ぶた肉 みそ・ポークハム わかめ	キャベツ・たまねぎ にんじん・ピーマン にんにく・もやし・すいか	今が旬の相島産のすいかは、約40年の歴史があります。
5金	ごはん		星のコロッケ セタ汁 キャベツのレモンあえ セタ三色ゼリー	米・パン粉・油 じゃがいも・さとう そうめん セタ三色ゼリー	牛乳 とり肉・ぶた肉 ささみ・塩昆布	えのき・オクラ・にんじん キャベツ・きゅうり・たまねぎ レモン果汁	オクラとそうめんて天の川をイメージしたお汁です。
8月	枝豆ごはん		牛肉と大根の こってり煮 しゃぶしゃぶサラダ	米・ごま・油 さとう	牛乳・しらす干し わかめ・牛肉 生揚げ・ぶた肉	枝豆・大根・れんこん ごぼう・干しいたけ にんじん・いんげん きゅうり・レタス たまねぎ・しょうが	むつみ豚と夏野菜でさっぱりしたサラダを作ります。
9火	ごはん		魚のマヨネーズ焼き 夏野菜のスープ オレンジ	米 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 魚・ベーコン	キャベツ・にんじん たまねぎ・かぼちゃ トマト・なす・オクラ オレンジ	魚の上にマヨネーズ味の具をのせて焼きます
10水	サラダうどん		(サラダうどん) じゃがいものそぼろ煮 おからケーキ	うどん・こんにやく ノンエッグマヨネーズ 油・さとう・じゃがいも おからケーキ	牛乳・ツナ・えび 貝柱・牛肉 生揚げ	レタス・にんじん きゅうり・いんげん たまねぎ	サラダをのせた冷たいサラダうどんを作ります。
11木	麦ごはん		チキンカツ もずくスープ ごまじゃこサラダ	米・麦・じゃがいも 油・さとう・ごま油 ごま	牛乳・とり肉 もずく しらす干し	にんじん・たまねぎ きゅうり・小松菜 キャベツ	麦ごはんは食物せんいを多く含みます。
12金	ごはん		しょうが焼き炒め かき玉汁 冷凍ピーチ	米・油 でん粉	牛乳・ぶた肉・卵 とうふ	たまねぎ・にんじん・キャベツ しめじ・ねぎ・干しいたけ ピーマン・しょうが・もも	給食で使う卵は全て山口県産です。

16 火	ごはん		魚の塩焼き みそ汁 甘酢あえ	米・さとう	牛乳・魚・とうふ 油揚げ・みそ わかめ・かまぼこ	ねぎ・大根・たまねぎ かぼちゃ・きゅうり にんじん・キャベツ	萩でとれる旬 の魚を塩焼き にします。
17 水	夏野菜 カレー		(夏野菜カレー) ドレッシングサラダ りんごゼリー	米・油・カレールウ ドレッシング	牛乳・ぶた肉 チキンハム りんごゼリー	オクラ・にんじん・トマト なす・かぼちゃ・たまねぎ しょうが・にんにく・枝豆 レタス・きゅうり キャベツ	夏野菜たっぷ りのカレーを 作ります。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。



●お知らせ
17(水) 1学期給食終了

「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(可能な限り19日の週)、萩市内の公立小・中学校で、同じ食材を使った給食を提供する取り組みです。7月の食材は『すいか』です。

【萩市の産地】 相島・福栄地域・阿武町

なかでも、相島は山口県で1番多く栽培されています!

【収穫時期】 5月下旬～8月上旬

【種類】 相島西瓜・福賀スイカ

【マメ知識】 給食では、相島産の『すいか』を使います。

スッキリとした甘み、シャリっとした歯ごたえも特長です。ビニールハウスで栽培された『すいか』は6月上旬から味わえ、大変人気があります。おいしさの秘密は、『すいか』の栽培に重要な温度や水の管理が、島という環境に最適なところなのです。

【栄養価】 90%以上が水分で、カロテン・カリウムなど様々な栄養成分がふくまれ、昔は薬用としても使われていたそうです。



6月14日(金) “ふれあい給食”をしました!



当日は、とても過ごしやすく、1年生から6年生がふれあいながら、空の下でお弁当箱に詰めた給食を食べました。
会食のあとは、そのままスマイル班で決めた遊びを各班で楽しみました。



☆献立☆

焼きおにぎり・オレンジジュース
魚の照り焼き・ハンバーグ
フライドポテト・ブロッコリー
ミニトマト・あじさいゼリー