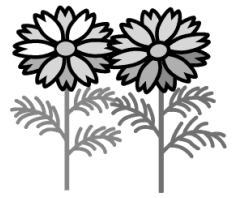


# 9月給食だよ!

平成25年度9月号

萩市立明倫小学校



## 予定献立表

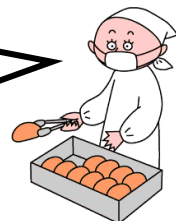
	献立			材 料 名			ひとくちメモ
	主食	牛乳	副 菜	熱や力のもと (黄)	体をつくるもと (赤)	体の調子を整える (緑)	
3 火	親子丼		(親子丼) そうめんういの酢の物 冷凍みかん	米 さとう・油・ごま	牛乳 とり肉・卵 チキンハム わかめ	たまねぎ・にんじん・ねぎ ほうれん草・干しいたけ そうめんうり・きゅうり もやし・みかん	そうめんうりは かぼちゃの仲間 でゆでると麺状 になります。
4 水	ごはん		ハンバーグ コーンサラダ レタスのスープ	米 油 ドレッシング マロニー	牛乳 ハンバーグ チキンハム えびボール	コーン・キャベツ きゅうり・トマト レタス・たまねぎ にんじん	2学期も好き きらいせず、 残さず食べて みましょう。
5 木	肉うどん		(肉うどん) ミルクパン いかのごまみそサラダ	うどん・さとう ミルクパン ごま油・ごま	牛乳・白みそ 牛肉・油あげ いか・わかめ	たまねぎ・にんじん・ねぎ キャベツ・きゅうり レタス・だいこん	世界の海には、 約500種類の イカがいるそう です。
6 金	麦ごはん		かりこりいりこ えびときゅうりの 甘辛いため 春雨スープ	米・麦 でん粉・油・ごま油 春雨	牛乳 いりこ えび ベーコン	きゅうり・たまねぎ しめじ・にんにく たけのこ・にんじん ほうれん草	麦ごはんに、 かりこりいりこ をかけて食べ ましょう。
9 月	ごはん		元気もりもり団子 ゆず香和え 明倫流元気汁	米 ごま・でん粉・油 さとう じゃがいも	牛乳・白みそ 魚ミンチ・豚肉・卵 わかめ・もずく 釜あげ・油あげ	かぼちゃ・しょうが きゅうり・だいこん にんじん・ゆず・ねぎ たまねぎ	元気もりもり 団子は手作りし ます。色々な食 材を使います。
10 火	ごはん		なすのカレー煮 カラフルサラダ	米 油・カレールウ ドレッシング	牛乳 牛肉・ぶた肉・大豆 チキンハム	なす・たまねぎ・にんじん しょうが・にんにく キャベツ・レタス きゅうり・パプリカ	パプリカは甘み のあるピーマン で、色もとても きれいです。
11 水	ゆかい ごはん		ゴーヤーチャンプルー いわし団子のすまし汁 りんごゼリー	米 油 りんごゼリー	牛乳 ウインナー・卵 豆腐・けずり節 いわし	ゆかり・にがゆり にんじん・しょうが 白菜・ほうれん草・しめじ たまねぎ	ゴーヤーチャン プルーは沖縄県 の家庭料理の ひとつです。
12 木	ごはん		魚のピザ焼き たまねぎマリネ コンソメスープ	米 油 じゃがいも	牛乳 旬の魚・チーズ とり肉 ベーコン	たまねぎ・ピーマン マッシュルーム・パセリ きゅうり・レタス キャベツ・こまつな にんじん	給食を時間内に 食べることがで きていますか? 自分に合った量 を知りましょう
13 金	ごはん		とじ肉の竜田あげ だいたいサラダ とろろ汁	米 でん粉・油 だいたいドレッシン グ	牛乳 とり肉・かまぼこ えび・わかめ とろろこんぶ・豆腐	しょうが・きゅうり キャベツ・にんじん たまねぎ・えのきたけ ねぎ	山口県産のだい だいを使った ドレッシングを 使います。
17 火	ごはん		いわしの梅煮 ツナポテト 萩野菜スープ	米 じゃがいも 油	牛乳・いわし・ツナ チーズ・とり肉	うめ・パセリ・トマト なす・ほうれん草・ねぎ たまねぎ・はなっこりー 干しいたけ・にんにく	今日は萩産の トマトなど地元 の食材を味わい ましょう。

萩市立明倫小学校

18 水	ごはん		マーボー豆腐 中華サラダ	米 油・ごま油・さとう でん粉 ごま	牛乳・とり肉 豆腐・牛肉 ぶた肉・赤みそ トウバンジャン わかめ	しょうが・にんにく たけのこ・たまねぎ・ねぎ にんじん・干しいたけ きゅうり・キャベツ もやし	トウバンジャン は中国の調味料 です。200年 以上前に作られ たそうです。
★お月見こんだて★			といて肉のゆずみそ焼き みぞれ大根 きのこ汁 お月見ゼリー	米・栗 さとう 里いも・こんにやく お月見ゼリー	牛乳 油あげ とり肉・ゆずみそ 白みそ・豆腐	にんじん・いんげん たまねぎ・なす・だいこん しめじ・えのきたけ 干しいたけ・ねぎ	今日はお月見 です。昔から主 に満月を眺めて 楽しむ風習が あります。
★勝負!こんだて★			メンチカツ グリーンサラダ かきたま汁	米 油 でん粉	牛乳 メンチカツ ツナ 卵	キャベツ・きゅうり レタス・たまねぎ にんじん・ほうれん草 えのきたけ	もうすぐ運動会 です。気合いが さらに入ると うに、メンチカツ を出します!
20 金	ごはん		(シーフードカレー) フレンチサラダ バナナ	米・麦・油 じゃがいも カレールウ さとう	牛乳 えび あさり ほたて	セロリー・たまねぎ にんじん・パセリ にんにく・りんご・コーン キャベツ・きゅうり バナナ	バナナには、カ のもとになる デンプンがたく さん含まれて います。
21 土	シーフード カレー		(皿うどん) ミルクパン かぼちゃのサラダ	皿うどん ごま油 でん粉 ミルクパン 油・ごま ドレッシング	牛乳 ぶた肉 えび ベーコン	しょうが・キャベツ にんじん・もやし・コーン たまねぎ・干しいたけ たけのこ・チンゲン菜 きぬさや・かぼちゃ しめじ	皿うどんは長崎 県の郷土料理で す。あんかけの 上にパリパリの 麺をかけて食べ ましょう♪
26 木	皿うどん		チキンビーンズ いんげんのソテー とうもろこし	米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 とり肉 大豆 ウインナー	たまねぎ・トマト にんじん・マッシュルーム グリーンピース・いんげん キャベツ とうもろこし	今日は短く切っ たとうもろこし が出ます。ゆで るのでおいしく 食べられます。
27 金	ごはん		お好みあげ ひじきのサラダ 大根汁	米・麦 小麦粉・油 ノンエッグマヨネーズ ごま こんにやく・でん粉	牛乳 ぶた肉・えび・卵 かつお節・あおのり ひじき・豆腐 油揚げ・かまぼこ	もやし・キャベツ べにしょうが・にんじん きゅうり・たまねぎ だいこん・白菜・ねぎ	お好みあげは、 お好み焼きの具 やソースを混ぜ 合わせて揚げ ます。
30 月	麦ごはん						

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

# 秋もどと食べちゃろうデー



●お知らせ  
21日(土) 運動会前日準備(給食あり)

## 9月17日(火) 「トマト」

【蒞市および周辺の産地】 むつみ、福栄地域、阿武郡阿武町、阿東町

【収穫時期】 7月上旬～11月中旬

【種類】 「桃太郎」 … 大玉のピンク系トマトで、日持ちがよく、トマトの中で最も有名な品種。

【豆知識】 30年以上前から作られ、蒞市を代表する作物になり、ツヤ、甘さがあります。栄養面では、ビタミンAがふくまれ、髪・視力・などの健康を守る働きがあります。また、赤い色のもとは、「リコピン」という色素で、肌の健康を守ってくれます。

