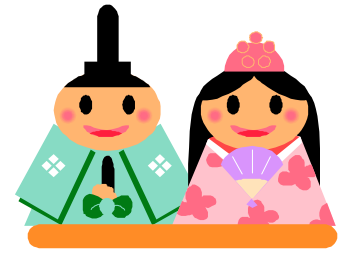







# 3月 給食だよ!

平成25年度3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)	
◆ひな祭りこんだて◆							
3月	ちらしずし		白身魚の香味あえ すまし汁 さくらもち	米・さとう・でんぷん 油・ふ さくらもち	牛乳・のり・白身魚 とうふ・わかめ	にんじん・たけのこ・れんこん かんぴょう・干しいたけ レタス・きゅうり・たまねぎ えのき	今日はひな祭りです。ちらしずしやひしもちなどを食べたり白酒を飲んだりして女の子の健康を祈る風習があります。
4火	ごはん		チキンのトマト煮 シーフードサラダ	米・じゃがいも・油 さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳・とり肉・大豆 えび・いか	たまねぎ・トマト缶・にんじん マッシュルーム・いんげん きゅうり・赤ピーマン・キャベツ	山口県産の長州どりど山口県産の大豆を使ってトマト煮を作ります。
5水	肉うどん		おからケーキ 白菜のごまあえ バナナ	うどん・おからケーキ さとう・ごま・ごま油	牛乳・牛肉・油あげ しらす干し	たまねぎ・にんじん・ねぎ キャベツ・はくさい・バナナ	山口県産の「ニシノカオリ」という小麦100%でできたうどんを使います。
6木	むぎごはん		かりこいれいこ 生あげの中華いため ごもくスープ	米・むぎ・ごま油	牛乳・いりこ・生あげ ぶた肉・えび	たまねぎ・いんげん・しめじ しょうが・チンゲン菜・にんじん はくさい・きくらげ	白ごはんにおぎを加えることによって食物せんいやミネラルが増え食感もよくなります。
7金	ごはん		とり肉のていやき のっぺい汁 菜の花あえ	米・さとう・こんにやく さといも・でんぷん 油	牛乳・とり肉・油あげ 卵	たまねぎ・にんじん・ねぎ しめじ・菜の花・キャベツ ほうれん草	旬の菜の花を使ってあえものを作ります。菜の花は少し苦味がありますが栄養豊富な食材です。
10月	ごはん		じゃがいものそぼろ煮 きのこソテー ミニトマト	米・じゃがいも・油 こんにやく・さとう スパゲッティ	牛乳・ぶたミンチ 生あげ・ベーコン	れんこん・にんじん・たまねぎ えだまめ・えのき・エリンギ しいたけ・しめじ・にんにく ミニトマト	4種類のきのこことベーコン、スパゲティを炒めてきのこソテーを作ります。
11火	ごはん		旬の魚の塩焼き けんちん汁 和風サラダ	米・こんにやく さといも・油・さとう ごま	牛乳・旬の魚・とうふ とり肉・むぎみそ とりささみ	だいこん・にんじん・ねぎ ほうれん草・キャベツ	この時期にたくさんとれる旬の魚を塩焼にします。
12水	食パン		いちごジャム アスパラシチュー ごぼうサラダ	食パン・ジャム・油 じゃがいも・でんぷん さとう	牛乳・とり肉・ツナ	アスパラ・たまねぎ・チンゲン菜 にんじん・ごぼう・レタス きゅうり	ごぼうサラダはでんぷんをつけて油であげたごぼうと野菜をあえて作ります。
13木	ごはん		あげ魚のあんかけ むつみぶた汁 あじ付けのり	米・油・でんぷん さとう・さつまいも	牛乳・旬の魚・ぶた肉 とうふ・むぎみそ 米みそ・あじ付けのり	たまねぎ・にんじん・えのき きぬさや・しょうが・はくさい だいこん・しいたけ・ねぎ	むつみぶたはパンをえさにして育つのでやわらかくてうまみがある肉になるそうです。
14金	やき肉どん		(やき肉どん) ささみあえ いちご	米・油・ごま さとう	牛乳・牛肉・赤みそ とりささみ	たまねぎ・にんじん・キャベツ ピーマン・ねぎ・にんにく きゅうり・だいこん・ほうれん草 もやし・いちご	やき肉風に味付けした肉・野菜炒めをごはんの上に乗せてやき肉どんにします。

17 月	ごはん	 ハンバーグソースかけ コンソメスープ ゆでブロッコリー	米・さとう・じゃがいも	牛乳・ハンバーグ とりささみ	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・セロリ・パセリ ブロッコリー	スチームコンベクション オーブンでふっくら焼いたハンバーグにソースをかけます。
18 火	わかめ ごはん	 とじ肉のからあげ 明倫流げんき汁 おかかあえ お祝いデザート	米・でんぷん・油 じゃがいも・さとう お祝いデザート	牛乳・わかめ・とり肉 かまあげ・油あげ もずく・米みそ かつお節	にんにく・にんじん・たまねぎ ねぎ・ほうれん草・もやし きゅうり	6年生は最後の給食です。お祝いにピンクのフリン風デザートをつけます。
19 水	<del>ミートスパゲティ</del> ミートスパゲティ	 ミルクパン とうふのマヨサラダ はっさく	スパゲティ・油 ミルクパン・さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳・牛ミンチ 粉チーズ・とうふ とりささみ	たまねぎ・トマト缶・にんじん ピーマン・マッシュルーム ほうれん草・いんげん・はっさく	今が一番おいしい萩産のはっさくをつけます。上手に手でうす皮をむいて食べましょう。
24 月	むぎ ごはん	 旬の魚のていやき だいこんのみそ汁 キャベツのごま酢あえ	米・むぎ・油・さといも ごま・さとう	牛乳・旬の魚・とうふ 油あげ・米みそ むぎみそ・わかめ ツナ	だいこん・にんじん・ねぎ キャベツ・きゅうり	給食のみそ汁はいいこでだしを取り、米みそと麦みそを混ぜて味付けをします。
25 火	カレー ライス	 （カレー） スプリングサラダ ヨーグルト	米・じゃがいも・油 カレールーウ・さとう	牛乳・牛肉・とりささみ ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・にんにく グリーンピース・アップルソース キャベツ・きゅうり・コーン なつみかん缶	今年度最後の給食です。残さずきれいに食べましょう。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

## 1年間の給食時間をふり返ってみましょう！

チェック表をもとに1年間の給食をふり返ってみましょう。

	いつもできた (10点)	できた時とできなかった時があった (5点)	できなかった (0点)
① 給食前に手をきれいに洗った 			
② 当番の時はエプロンとマスクをきちんとつけた 			
③ 食器を正しく置けた 			
④ あいさつがきちんとできた 			
⑤ おはしを正しい持ち方で使えた 			
⑥ すききらいせず残さず食べた 			
⑦ 時間以内に食べ終わることができた 			

70点

## ★萩まるごと食べちゃろうデー★

19日【はっさく】



【栄養価】 … ビタミンCが多くふくまれ、かぜ予防や疲れをとるのによいものです。

【ママ知識】 … 皮は厚く、むきにくいですが果肉は歯ごたえがあり、適度な甘さと酸味、苦味を持っています。収穫した後、酸を抜くためにしばらく貯蔵してから出荷されるようです。買うときのポイントは、先が割れていない色の濃いものをえらぶとよいでしょう。

## ☆おねがい☆

【給食終了日】

6年生 … 3月18日(火)

2～5年生 … 3月25日(火)



給食終了の日が以上の日にちになっています。今年度は校舎の移転があるため、給食エプロンの回収を例年より早めに行いたいと思います。そこで、給食エプロンの使用を3月14日(金)までとし、それ以降の当番は自宅から持参したエプロン・三角巾で代用していただきたいと思えます。お手数ですがよろしくお願いします。