

10月 (前半)

給食だよ!




平成26年度10月号

萩市立明倫小学校



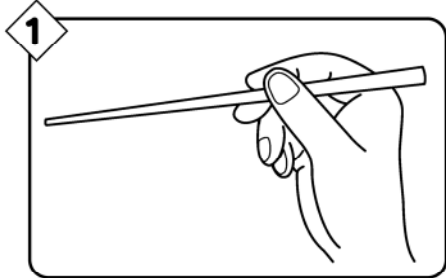
予定こんだて表

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)	
1水	ハヤシライス		(ハヤシライス) だいこんサラダ	米・じゃがいも ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	牛乳・牛肉・とりレバー ささみ・わかめ	たまねぎ・グリーンピース しいたけ・にんにく・トマト缶 だいこん・にんじん・きゅうり	鉄分がたっぷり入ったとりのレバーを加熱調理した缶づめをハヤシライスに入れます。
2木	コーンラーメン		(コーンラーメン) なまあ 生揚げの中華いため だいがく 大学いも	ラーメン・ごま油・油 さつまいも・さとう ごま	牛乳・焼きぶた 生揚げ・ぶた肉	にんじん・コーン・もやし・ねぎ たまねぎ・にら・しめじ	給食で使うぶた肉は全てむつみ地域で育てられている「むつみ豚」です。
3金	ごはん		さんまのみぞれ煮 のっぺい汁 あさづ 浅漬けやさい	米・こんにやく 里いも・でん粉	牛乳・さんま・とり肉 油あげ・塩こんぶ	にんじん・ねぎ・しめじ・きゅうり はくさい・小松菜・ゆかり	「のっぺい汁」は全国に分布する郷土料理のひとつです。具たくさんでとろみがついた汁です。
6月	ごはん		まめ 豆のトマト煮 かいぞう 海藻サラダ かりこいりこ	米・じゃがいも・油 さとう・ごま油	牛乳・大豆・ぶた肉 ミックスビーンズ チキンハム・いりこ	たまねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム・トマト缶 きゅうり・キャベツ	大豆は「畑のお肉」と言われていてタンパク質を多く含む食材です。
7火	ごはん		とりのから揚げ こまつ菜のみそ汁 しめじあえ	米・でん粉・油・さとう	牛乳・とり肉・とうふ 油あげ・米みそ 麦みそ	にんにく・ほうれん草・もやし しめじ・小松菜・にんじん たまねぎ	給食のみそ汁は「いりこ」からだしをとって米みそ・麦みそ・赤みそなどのみそを混ぜて作ります。
8水	ハムサンド		(ハムサンド) コンソメスープ バナナ	食パン・じゃがいも	牛乳・チキンハム チーズ・ささみ	キャベツ・にんじん・だいこん たまねぎ・パセリ・バナナ	食パンにチキンハム・ゆで野菜・チーズをはさんでサンドイッチにして食べましょう。
9木	おそばごはん		しん 旬の魚の塩焼き さかな 真だくさん汁 しほ 真だくさん汁 ごま酢あえ	米・麦・さとう・ごま	牛乳・魚・わかめ チキンボール・油あげ	はくさい・にんじん・ごぼう 干しいたけ・ねぎ・キャベツ きゅうり	この時期に萩でとれる「旬の魚」を塩焼きにします。
10金	ごはん		ちゅうか 中華みそ炒め いほ ビーフンスープ ブルーベリーゼリー	米・ごま油・さとう ビーフン・ゼリー	牛乳・ぶた肉・米みそ あさり・とうふ・わかめ	たけのこ・はくさい・たまねぎ にんじん・エリンギ・しょうが えのき	10月10日は「目の愛護デー」です。目の働きを良くすると言われて「ブルーベリー」のゼリーをつけます。

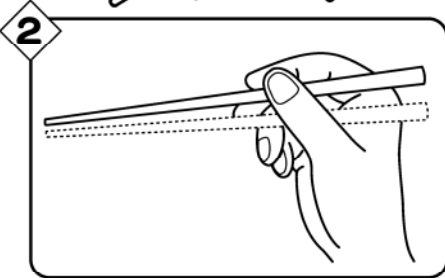
14 火	わかめ ごはん		じゃがいものそぼろ煮 しら 白あえ	米・糸こんにやく じゃがいも・油 さとう・ごま	牛乳・わかめ・牛肉 ぶた肉・生揚げ 米みそ・とうふ	にんじん・いんげん・たまねぎ はくさい・ほうれん草	とうふにみそなどの調味 料を混ぜて白あえの「あ えごろも」を作ります。
15 水	ちゅうかどん 中華丼		ちゅうかどん (中華丼) ナムル マンゴープリン	米・油・ごま油 でん粉・さとう・ごま マンゴープリン	牛乳・ぶた肉・えび いか・わかめ	たけのこ・たまねぎ・にんじん はくさい・きくらげ・ねぎ・もやし ほうれん草	中華丼に入っているたけ のこは山口県産のたけ のこです。
16 木	ごはん		しろみぎかな 白身魚フライ キャロットスープ かみかみサラダ	米・パン粉・油・ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	牛乳・白身魚・大豆 ささみ・ベーコン	にんじん・たまねぎ・はくさい パセリ・きゅうり・ごぼう・コーン	「かみかみサラダ」にはロ ースト大豆とごぼうが入 っています。しっかりかん で食べましょう。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

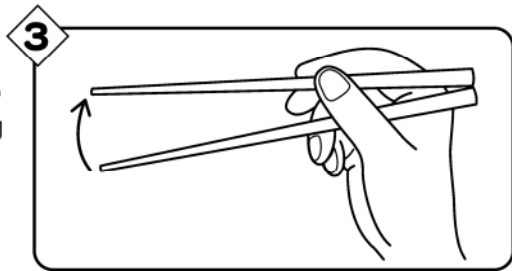
はしの持ち方 レッスン!



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。

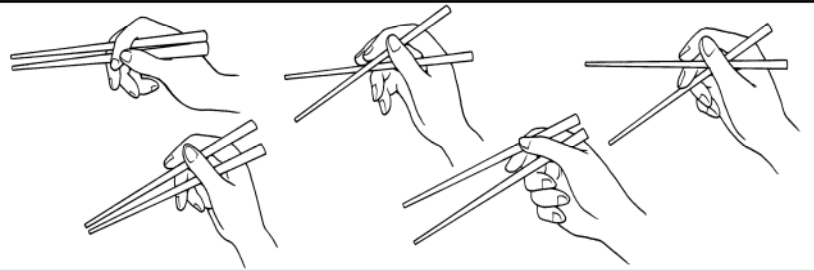


上手に持てたら
上のはしだけ動
かしてみよう!



☆お知らせ☆
・2日(木) … 1～4、6年 遠足により中止
(5年のみ給食あり)

こんな持ち方していませんか? NG集

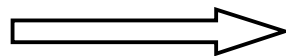


このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう!

あったか朝ごはん 食べやすい!



温かい汁ものをプラス



PTA 厚生給食部の今年度の活動テーマです。
朝ごはんに合う給食レシピを紹介します!

明倫流元気汁 (4人分)

(材料)	(作り方)
釜揚げ 15g	①食材を食べやすい大きさに切る。
油あげ 1/2枚	②じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油揚げを煮る。
もずく 20g	③もずく、釜揚げ、ねぎを加える。
じゃがいも 1個	④白みそで味つけをする。
にんじん 1/3本	
たまねぎ 1/2個	
ねぎ 20g	
白みそ 40g	

納豆みそ (4人分)

(材料)	(作り方)
納豆 1パック	①豚肉を鍋で炒って、火が通ったら調味料を加える。
豚細切れ 40g	②最後に納豆を入れてひと煮立ちさせる。
赤みそ 大さじ1	
酒 小さじ1	
みりん 小さじ1	
さとう 小さじ1	