

10月 (後半)

給食だより




平成26年度10月号

萩市立明倫小学校



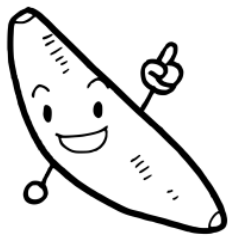
予定こんだて表

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)	
17金	ごはん		とりにく 鶏のごまみそ焼き わかめのすまし汁 きりぼ 切干しなます	米・ごま・さとう	牛乳・とり肉・赤みそ とうふ・わかめ・こんぶ	しょうが・たまねぎ・にんじん えのき・ねぎ・切干し大根 にんじん・きゅうり	給食で使うとり肉は全て長州とりを使っていきます。柔らかくてジューシーなお肉です。
20月	ごはん		高野豆腐の卵とし 白菜のごまあえ なし	米・油・さとう・ごま	牛乳・高野豆腐 たまご・とり肉 しらす干し	たまねぎ・にんじん・干しいたけ ほうれん草・チンゲン菜 白菜・きゅうり・なし	高野豆腐とはとうふを凍らせて乾燥したものです。生のとうふより、カルシウムなどのミネラルが増えます。
21火	ごはん		ひれカツ めいりんりゅうげんきじゅう 明倫流元気汁 こまつな 小松菜のおひたし	米・パン粉・油 さとう・じゃがいも	牛乳・ぶた肉・釜揚げ 油あげ・もずく・米みそ かつお節	にんじん・たまねぎ・ねぎ 小松菜・キャベツ・しめじ	「明倫流元気汁」は釜揚げからおいしいだしが出るので他にだしを入れずに作ります。
22水	肉うどん		(肉うどん) さつまいもサラダ おからケーキ	うどん・さとう・ごま さつまいも ノンエッグマヨネーズ おからケーキ	牛乳・牛肉・油あげ チキンハム	たまねぎ・にんじん・ねぎ きゅうり・コーン	萩市の見島でとれた今が旬のさつまいもを使ってサラダを作ります。
23木	ごはん		とりにく 鶏肉のクリーム煮 あ 揚げごぼうサラダ	米・じゃがいも・油 ベシャメルソース でん粉・ドレッシング	牛乳・とり肉・ツナ	たまねぎ・ブロッコリー キャベツ・にんじん・ごぼう レタス・きゅうり	ごぼうは食物せんいがたくさん含まれ、お腹のそうじをしてくれます。油で揚げてかりっとした食感を出します。
24金	むぎ 麦ごはん		しん さかな 旬の魚のてい焼き こんさいじゅう 根菜汁 ちぐさあえ	米・麦・さとう・油 ごま・里いも	牛乳・魚・油あげ たまご	だいこん・にんじん・ごぼう えのき・ねぎ・キャベツ ほうれん草	だいこん・にんじん・ごぼうなどの根を食べる野菜を根菜といいますが、根菜をたくさん入れたお汁を作ります。
27月	ごはん		あきやさい にもの 秋野菜の煮物 えだまめ 枝豆ソテー かりこりいこ	米・里いも・栗 こんにやく・油	牛乳・とり肉・ぶた肉 いりこ	れんこん・にんじん・ごぼう しめじ・いんげん・枝豆 エリンギ・たまねぎ・パセリ 黄ピーマン・にんにく	秋にとれる食材の「里いも・くり・れんこん・ごぼう・しめじ」などを使って煮物を作ります。
28火	ごはん		あ さかな 揚げ魚のあんかけ あか 赤だしみそ汁 わかさ 若草ポテト	米・でん粉・油・さとう じゃがいも	牛乳・魚・油あげ わかめ・赤みそ 米みそ・青のり	たまねぎ・にんじん・えのき きぬさや・だいこん・なめこ もやし・ねぎ	旬の魚にでん粉をからめて油で揚げ、上にあんかけをかけます。

29 水	ごはん		タンドリーチキン シーフードサラダ ジュリアンスープ	米・オリーブオイル さとう・じゃがいも	牛乳・とり肉・えび いか・ヨーグルト ぶた肉	キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ・アスパラ・赤ピーマン レタス・きゅうり	「タンドリーチキン」のか くし味に入って入るヨー グルトは肉を柔らかくす る効果があります。
30 木	あきやさい 秋野菜 カレー		あきやさい (秋野菜カレー) わふう 和風サラダ オレンジ	米・油・里いも じゃがいも・さとう カレールウ	牛乳・牛肉・ささみ わかめ	たまねぎ・れんこん・にんじん しめじ・グリーンピース アップルソース・だいこん きゅうり・オレンジ	里いも・れんこん・しめじ など、秋が旬の食材を 入れてカレーを作ります。
31 金	ごはん		オイスターソース煮 チンゲン菜のスープ ハロウィンゼリー	米・油・ごま油・さとう ゼリー	牛乳・ぶた肉・たまご	にんじん・はくさい・干しいたけ たまねぎ・ねぎ・チンゲン菜 もやし	「ハロウィン」の日なの で、かぼちゃと豆乳でで きた「ハロウィンゼリー」 をつけます。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

★萩まるごと食べちゃろうデー★



22日【さつまいも】

主成分はエネルギーのもとになるデンプンで、加熱すると一部が糖質に変わり甘みが増します。ビタミンCの量も多く、夏みかんと同じくらい豊富に含まれています。また、食物せんいを豊富に含むほか、ビタミンEやカリウム、カルシウム、銅などのミネラル類もバランスよく含みます。

萩では、見島でたくさん栽培されています。

☆お知らせ☆

・27日(月) 28日(火)

…5年 宿泊学習により中止

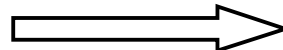
朝ごはんを食べて
エネルギー補給
イキイキ運動！
スラスラ勉強！



あったか朝ごはん 食べやさい！



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。

前半に引き続き、朝ごはんに合う給食レシピを紹介します！

9月の給食で実施した

「100%地場産献立」からのレシピです。

野菜たっぷり中華スープ

(4人分)

(材料)

豚もも肉 40g
小松菜 60g
にんじん 30g
たまねぎ 60g
大根 60g
干しいたけ 2個
中華スープ 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
酒 大さじ1
食塩 少々

(作り方)

①食材を食べやすい大きさに切る。
②水に野菜、豚肉を入れ、火にかける。
③調味料で味つけをする。

ささみ中華あえ (4人分)

(材料)

とりささみ 1切れ
トマト 1個
きゅうり 1本
ねぎ 20g
おろしにんにく 少々
おろししょうが 少々
さとう 小さじ1
しょうゆ 大さじ2
酢 大さじ1
ごま油 大さじ1

(作り方)

①調味料を合わせ、ねぎと一緒に煮て冷ましておく。
②トマト・きゅうりを食べやすい大きさに切る。
③ささみに酒、塩をふり電子レンジで加熱し、小さくほぐす。
④野菜、肉、調味料を混ぜ合わせる。