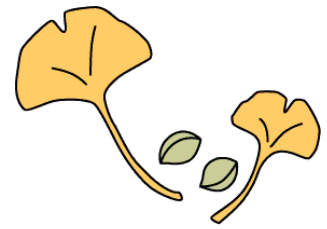


11月 給食だよ!

平成26年度11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)	
4火	ごはん		旬の魚の塩焼き 野菜たっぷり汁 ほうれん草のごまあえ	米・さとう・ごま	牛乳・魚・とり肉 油あげ	ごぼう・だいこん・にんじん ねぎ・はくさい・ほうれん草 もやし	4年生が農業体験で作ったお米を使います。
5水	すきやき丼		(すきやき丼) 大根なます プリン	米・油・糸こんにゃく さとう・プリン	牛乳・牛肉・焼き豆腐 ささみ・わかめ	たまねぎ・にんじん・ねぎ 干しいたけ・きゅうり・だいこん	むつみ地域で作られた干しいたけを使います。
☆ スマイル班 ふれあい給食 ☆							
6木			焼きおにぎり・オレンジジュース 鶏の秋味揚げ・じゃがいものチーズ焼き ミニトマト・ブロッコリー ぶどうゼリー	米・でん粉・油 じゃがいも・ゼリー	とり肉・チーズ	オレンジジュース・ゆず果汁 ミニトマト・ブロッコリー	空のお弁当箱を持参し、おかずをつめて自分で弁当を完成させ、スマイル班で会食をします。
7金	ごはん		五目きんぴら 真汁	米・じゃがいも・ごま ごま油・さとう	牛乳・ぶた肉・とうふ 大豆・油あげ・わかめ 米みそ・麦みそ	ごぼう・れんこん・にんじん いんげん・だいこん・たまねぎ	4年生が農業体験で作ったお米を使います。
10月	ごはん		インド煮 チーズサラダ オレンジ	米・じゃがいも・油 こんにゃく・さとう	牛乳・ぶた肉・大豆 チーズ・チキンハム	にんじん・たまねぎ・いんげん キャベツ・きゅうり・オレンジ	インド煮はカレー粉でカレーの風味をつけた煮物のことです。
11火	ごはん		豚肉のしょうが炒め すまし汁	米・油・さとう	牛乳・ぶた肉・とうふ 油あげ・わかめ	たまねぎ・にんじん・キャベツ しめじ・しょうが・えのき	むつみ豚はパンを乾燥させて粉にした飼料(えさ)を食べて育てられています。
12水	ミートスパゲティ		(ミートスパゲティ) ポテトサラダ バナナ ミルクパン	スパゲティ・油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ミルクパン	牛乳・牛ぶたミンチ 粉チーズ・チキンハム	たまねぎ・にんじん・トマト缶 グリーンピース・マッシュルーム きゅうり・コーン・バナナ	給食でめんだだけで必要なエネルギーをとるのは難しいので、小さなパンやバナナをつけて補っています。
13木	ゆかいごはん		里いものうま煮 春雨の酢の物	米・里いも・油・さとう こんにゃく・春雨 ごま	牛乳・牛肉・生あげ ささみ・わかめ	ゆかり・れんこん・だいこん にんじん・干しいたけ・枝豆 きゅうり・キャベツ	今からが旬の里いもを使います。里いものねぼりは胃腸のはたらきをよくしてくれます。
14金	麦ごはん		えびフライ かき玉スープ ブロッコリーのサラダ	米・麦・パン粉・油 ノンエッグマヨネーズ ごま	牛乳・えび・たまご わかめ	たまねぎ・チンゲン菜・にんじん ブロッコリー・キャベツ	麦ごはんは麦を1割の割合で混ぜて炊いています。麦には食物せんいがたくさん含まれています。

18 火	ごはん		とりのごまマヨ焼き コロコロスープ はくさい 白菜サラダ	米・ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・油 ごま油・さとう	牛乳・とり肉 ウインナー・ツナ	セロリ・たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい・きゅうり	ごまとマヨネーズを混ぜて長州どりの上にかけてオーブンでふっくら焼きあげます。
19 水	おやこどん 親子丼		おやこどん (親子丼) しらあ 白和え りんご	米・さとう・ごま	牛乳・とり肉・たまご とうふ・油あげ・米みそ	たまねぎ・にんじん・干しいたけ ねぎ・はくさい・ほうれん草 りんご	干しいたけはむつみ地域でとれたものを使っています。
20 木	ごはん		さかな 魚のから揚げ むつみ豚汁 か ゆず香あえ	米・油・でん粉 さつまいも・さとう	牛乳・魚・ぶた肉 とうふ・米みそ・麦みそ	はくさい・だいこん・しいたけ ねぎ・キャベツ・にんじん ほうれん草・ゆず	地場産食材 100% 全ての食材を萩産または山口県産のもので作ります。
21 金	ごはん		マーボー豆腐 バンサンスー かいらいこ	米・油・ごま油 さとう・でん粉 春雨	牛乳・とうふ・ぶた肉 赤みそ・チキンハム いりこ	たまねぎ・にんじん・たけのこ しょうが・にんにく・干しいたけ ねぎ・ほうれん草・きゅうり キャベツ	山口県産だいをを使った県産豆腐をたくさんつかってマーボー豆腐を作ります。
25 火	ごはん		ぶいの照り焼き めいりん 明倫流元気汁 おかかあえ	米・じゃがいも さとう	牛乳・ぶり・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 ほうれん草・もやし・キャベツ	明倫流元気汁は釜揚げからいいだしが出るので他にだしをとらずにおいしく仕上げられます。
26 水	わかめ うどん		(わかめうどん) メンチカツ はくさい 白菜のごまあえ こめこ 米粉タルト	うどん・パン粉・油 ごま・さとう 米粉タルト	牛乳・とり肉・油あげ わかめ・メンチカツ	たまねぎ・にんじん・えのき ねぎ・チンゲン菜・はくさい	山口県産の小麦でできたうどんを使います。こしがあっておいしいうどんです。
27 木	ごはん		ビーフシチュー えびマヨサラダ	米・じゃがいも マーガリン・小麦粉 ビーフシチュールウ ノンエッグマヨネーズ ごま	牛乳・牛肉・えび	たまねぎ・にんじん・エリンギ グリーンピース・キャベツ いんげん・だいこん	給食では牛肉はオーストラリア産のオーギービーフを使っています。脂肪分が少ないお肉です。
28 金	お麦ごはん		キムチ鍋 きりほしだいこん にもの 切干大根の煮物	米・麦・じゃがいも 油・糸こんにゃく さとう	牛乳・ぶた肉・とうふ 米みそ・麦みそ・牛肉 油あげ	はくさいキムチ・はくさい だいこん・にら・切干大根 にんじん・いんげん	白みそなどを入れてほんのり辛い「キムチ鍋」を作ります。キムチなどの辛い物は体を温めてくれます。

※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★

20日【 地場産 100%こんだて 】

地元(萩産・山口県産)の食材を使って100%地場産物で給食を作ります。昨年度、栄養士会で考えた献立です。萩の恵みである魚やむつみ豚などを使います。



昨年度の給食

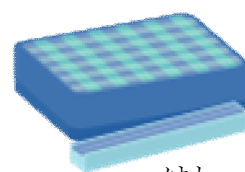
☆お知らせ☆

6日(木)

スマイル班のふれあい給食です!!

1学期と同じように、以下の物を持ってきましょう。

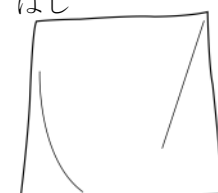
空のお弁当箱



はし



てきげ袋



しきもの