

12月 給食だよ!







平成26年度12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月	ごはん		みぞおでん 野菜炒め かりこいりこ	米・こんにゃく 里いも・さとう・油	牛乳・生揚げ・とり肉 赤みそ・ぶた肉・いりこ	だいこん・にんじん・キャベツ エリンギ・長ねぎ	こんにゃく・だいこん・里いも・にんじん・とり肉などたくさんの食材が入ったみそ味のおでんを作ります。
2火	ごはん		チキンチキンごぼう すまし汁 みかん	米・じゃがいも でん粉・油・さとう	牛乳・とり肉・とうふ わかめ	ごぼう・にんじん・ピーマン たまねぎ・えのき・みかん	山口県産の「みかん」を出します。みかんはビタミンCがたくさん含まれて、体の調子を整えてくれます。
3水	カレーうどん		(カレーうどん) いない寿司 ささみあえ バナナ	うどん・カレールウ でん粉・米・さとう じゃがいも・ごま	牛乳・ぶた肉・油あげ ささみ	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 ねぎ・もやし・きゅうり・バナナ	主食はうどんですが、うどんだけではエネルギーが足りないのを、それを補うために小さな「いない寿司」をつけます。
4木	ごはん		酢豚 ビーフンサラダ	米・じゃがいも・油 でん粉・さとう ごま油・ビーフン	牛乳・ぶた肉・えび わかめ	たけのこ・たまねぎ・にんじん 干しいたけ・枝豆・きゅうり キャベツ	やわらかくて味の良い「むつみ豚」を使って酢豚を作ります。
5金	ごはん		魚のマヨネーズやき さつまいもの豆乳スープ ミニトマト	米 ノンエッグマヨネーズ さつまいも	牛乳・魚・とり肉 豆乳	はくさい・にんじん・チンゲン菜 キャベツ・たまねぎ・ミニトマト	「魚のマヨネーズやき」は旬の魚の上にマヨネーズと野菜を混ぜた具をのせオーブンで焼きます。
8月	おき 麦ごはん		だいこん 大根のそぼろ煮 ほうれん草の香味あえ 納豆みそ	米・麦・こんにゃく 油・さとう・ごま	牛乳・牛豚ミンチ 生揚げ・ぶた肉・納豆 赤みそ	だいこん・にんじん・しいたけ れんこん・いんげん・もやし ほうれん草・ねぎ・にんにく	萩産のほうれん草をたくさん使ってにんにくを少し効かせたタレで「香味あえ」を作ります。
9火	ごはん		ポークビーンズ シーフードマリネ りんご	米・じゃがいも・油 さとう	牛乳・ぶた肉・大豆 えび・プチ貝柱	たまねぎ・トマト缶・にんじん マッシュルーム・いんげん だいこん・黄ピーマン・パセリ はなっこりー・りんご	「ポークビーンズ」には山口県産の「サチユタカ」という大豆を使います。
10水	そぼろ 丼		(そぼろ丼) 明倫流元気汁 甘酢あえ	米・さとう・油・ごま じゃがいも	牛乳・とり肉・釜揚げ 油あげ・もずく・米みそ わかめ	にんじん・たまねぎ・ねぎ きゅうり・キャベツ	「明倫流元気汁」はPTA厚生給食部の方が考えてくれた料理です。毎月登場します。
11木	わかめ ごはん		中華炒り卵 白菜スープ	米・じゃがいも・油	牛乳・わかめ・たまご とり肉・ミートボール	ピーマン・にんじん・たけのこ きくらげ・白菜・たまねぎ だいこん・しめじ・にら	白菜やだいこんなどの冬野菜は体を温める働きがあります。

12 金	ごはん		しろみさかな 白身魚フライ あさいとキャベツのスープ オーロラサラダ	米・パン粉・油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳・白身魚・あさり	キャベツ・たまねぎ・にんじん レタス・きゅうり	マヨネーズとケチャップで 味つけをした「オーロラ サラダ」は魚フライと一 緒に食べるとおいしいで す。
15 月	ごはん		はっほうさい 八宝菜 はるさめ 春雨サラダ	米・ごま油・でん粉 春雨・ごま・さとう	牛乳・ぶた肉・えび ツナ	白菜・たけのこ・たまねぎ にんじん・チンゲン菜・エリンギ きくらげ・きゅうり・もやし	「八宝菜」には9種類の 食材が入っています。数 えてみましょう。
16 火	ごはん		しん さかな しあや 旬の魚の塩焼き さつま汁 おろしあえ	米・さつまいも・さとう	牛乳・魚・油あげ とうふ・米みそ・麦みそ しらす干し	ごぼう・たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし・だいこん えのき・ゆず吉果汁	「おろしあえ」は長門の 「ゆず吉果汁」を使って さわやかな味つけをし ます。
17 水	コーン カレー		(コーンカレー) こんにゃくサラダ オレンジ	米・油・じゃがいも カレールウ 刺身こんにゃく さとう・ごま油	牛乳・牛ぶたミンチ ささみ	コーン・たまねぎ・にんじん しめじ・アップルソース きゅうり・キャベツ・小松菜 オレンジ	学校のカレーはいつも 「インドカレー」と「バーモ ントカレー」のルウを混 ぜて使います。
18 木	ごはん		なんばんに 南蛮煮しめ きのごソテー かりこいりに	米・油・こんにゃく さとう	牛乳・とり肉・生揚げ 米みそ・麦みそ ぶた肉・いりこ	白菜・だいこん・にんじん 干しいたけ・ねぎ・キャベツ エリンギ・しめじ	とうがらしを少し効かせ たみそ味の「南蛮煮し め」は萩地域に伝わる郷 土料理です。
☆ クリスマス行事メニュー ☆							
19 金	クリーム スパゲティ		(クリームスパゲティ) フライドチキン ブロッコリーサラダ ミニロールケーキ	スパゲッティ・油 マーガリン・ごま ノンエッグマヨネーズ ケーキ	牛乳・ぶた肉・とり肉	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 コーン・ブロッコリー・キャベツ	2学期最後の給食です。 クリスマスの行事食にな っています。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

★ 穫まるごと食べちゃろうデー★

8日【ほうれん草】



ほうれん草は、ビタミンAや葉酸が豊富に含まれています。

また、緑黄色野菜に入りますが、その中でも、鉄分が多く含まれており、葉酸が鉄分の吸収を促進するため鉄分摂取の効率が良い食材です。

阿武町福賀では、地域の気象条件を生かしパイプハウスを利用して1年間を通じてほうれん草を栽培しています。

☆お知らせ☆

2学期の給食終了後、給食室でエプロンの確認、修繕は行いません。お子さんが持ち帰ったエプロンのボタンやほつれを確認され、可能な限り修繕していただくと次の当番のお子さんが気持ちよく使うことができます。

よろしくお願ひします。



第2回

スマイル班ふれあい給食がありました！

今年度2回目のふれあい給食が11月6日(木)にありました。素早くお弁当におかずを詰めて集合場所に向かいました。



この日は暖かったので、外で食べると、とても気持ち良さそうでした。いつもより賑やかな給食時間をすごしていました。食べた後はスマイル班で一緒に遊びました。