





# 4月 給食だよ!

平成26年度4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)	
10木	ポークカレー		(ポークカレー) アスパラサラダ ももゼリー	米・じゃがいも・油 カレールウ・さとう ももゼリー	牛乳・ぶた肉 粉チーズ・とりささみ	セロリ・たまねぎ・にんじん グリーンピース・にんにく アップルソース・キャベツ きゅうり・コーン・アスパラ	新しい給食室で作る初めての給食です。むつみ豚を使ったポークカレーを作ります。
11金	むぎごはん		旬の魚のしおやき みそ汁 アーモンドあえ	米・むぎ・じゃがいも さとう・アーモンド	牛乳・旬の魚・とうふ 油あげ・むぎみそ 米みそ・ツナ	だいこん・たまねぎ・ねぎ ほうれん草・キャベツ にんじん	給食で作るみそ汁は麦みそと米みそを混ぜ合わせています。
14月	<del>萩食べちやろうデー</del> しそごはん		肉じゃが ほうれん草のしらあえ いちご	米・じゃがいも 糸こんにゃく・油 さとう・ごま	牛乳・牛肉・生あげ とうふ・油あげ・米みそ	ゆかり・たまねぎ・にんじん いんげん・ほうれん草 はくさい・いちご	今が旬の萩産のいちごを出します。地元のものを味わって食べましょう。
15火	ごはん		メンチカツ ココロスープ コーンサラダ	米・油・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳・メンチカツ とり肉・えび	たまねぎ・にんじん・セロリ だいこん・キャベツ・コーン きゅうり	給食で使うお米は萩産の「ヒノヒカリ」というお米です。
16水	山菜うどん		ミルクパン ゆでぶたサラダ バナナ	うどん・さとう ミルクパン	牛乳・とり肉・油あげ かまぼこ・ぶた肉	山菜ミックス・たまねぎ・ねぎ にんじん・レタス・きゅうり バナナ	山口県で作られる「ニシノカオリ」という小麦粉でできたうどんを使います。
17木	ちゅうかどん		(ちゅうかどん) ナムル マンゴープリン	米・ごま油・でんぷん さとう・ごま マンゴープリン	牛乳・ぶた肉・いか えび・わかめ	たけのこ・たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい・きくらげ・もやし ほうれん草	ちゅうかどんの具には山口県産の今が旬のたけのこを使います。
18金	ごはん		旬の魚のていやき 明倫流げんき汁 ぞくせきづけ	米・じゃがいも	牛乳・旬の魚・油あげ かまあげ・もずく 米みそ・塩こんぶ	にんじん・たまねぎ・ねぎ きゅうり・キャベツ	明倫流元気汁とは PTA 厚生給食の役員さんが考えたメニューです。
21月	ごはん		かりこいりいこ ぶた肉のしょうがいため かきたま汁	米・油・さとう でんぷん	牛乳・いりこ・ぶた肉 卵・とうふ	たまねぎ・にんじん・キャベツ ピーマン・しめじ・しょうが ねぎ	かりこいりいこは4cm以下の小さいいりこをオーブンでかりっと焼いて作ります。
22火	むぎごはん		千キン千キンごほう わかたけ汁	米・むぎ・油・さとう でんぷん・はるさめ	牛乳・とり肉・とうふ わかめ	ごぼう・にんじん・ピーマン たけのこ・たまねぎ・みつば	わかたけ汁とはわかめとたけのこの入ったお吸い物です。
23水	イタリアンスパゲティ		クロワッサン ポテトサラダ りんご	スパゲッティ・油 クロワッサン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳・牛肉 チキンハム	たまねぎ・トマト缶・にんじん しめじ・ピーマン・きゅうり みかん缶・りんご	クロワッサンとは三日月型のフランスで作られ始めたパンのことで、バターが多く使われておりパリッとしています。

24 木	ごはん		旬の魚のマヨごまやき ビーンズスープ ゆでブロッコリー	米・ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳・旬の魚・大豆 ミックスビーンズ とり肉	コーン・キャベツ・にんじん ほうれん草・ブロッコリー	「魚のマヨごまやき」は 萩産の旬の魚の上にゴ ママヨネーズソースをか けてオーブン焼きます。
25 金	ごはん		マーボー豆腐 ひじきのちゅうかサラダ	米・油・さとう・ごま油 でんぶん・ごま	牛乳・牛ぶたミンチ とうふ・ひじき とりささみ	しょうが・にんにく・たけのこ たまねぎ・にんじん・しいたけ ねぎ・きゅうり・キャベツ	給食で使うとうふは全 て山口県産の大豆「ササ ニシキ」を使ってできた とうふです。
28 月	ごはん		白身魚フライ コンソメスープ オーロラサラダ	米・油・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳・白身魚フライ とりささみ	キャベツ・たまねぎ・にんじん セロリ・パセリ・キャベツ 赤ピーマン・たまねぎ・きゅうり	ノンエッグマヨネーズとケ チャップを混ぜてオーロ ラソースを作ります。
30 水	そぼろ ごはん		むつみぶた汁 あまなつ	米・油・さとう こんにゃく・さといも	牛乳・牛とりミンチ 卵・ぶた肉・生あげ むぎみそ・米みそ	しょうが・きぬさや・たまねぎ にんじん・ごぼう・だいこん はくさい・ねぎ・あまなつ	むつみ豚はパンを食べ て育つため、くせがなく 柔らかいお肉になるとう です。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

## ご入学・ご進級おめでとうございます！！

新校舎へ引っ越しをして、新1年生を迎え、新年度が始まりました。給食室も新しくなり、最新システムでの調理となります。安心・安全に配慮し、今まで以上に気を引き締めて給食をつくっていきたいと思います。給食を通して、健康のことはもちろん、思いやりや感謝の心、食文化や環境についてなど、さまざまなことを学んでほしいものです。

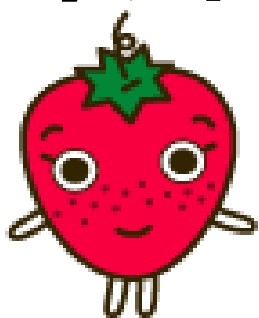
新しい学年になり、最初は給食の量が少し多く感じるかもしれませんが、成長に必要な量です。ご家庭でもがんばって食べるよう励ましていただければ助かります。



## ★萩まるごと食べちゃろうデー★

「萩まるごと食べちゃろうデー」は毎月19日の“食育の日”に合わせて月1回（19日の週）、萩市内の公立小・中学校で、同じ地元食材を使った給食を提供する取り組みです。今年度最初の食材はいちごです。

### 14日【いちご】



【栄養価】 … ビタミンCが多くふくまれ、野菜の中ではトップレベル。5、6粒食べれば1日に必要なビタミンCがとれます。

【マメ知識】 … 主な品種は「とよのか」と「さちのか」。最近では、いちごをテーブルの高さに植え付ける高設栽培の仕方が主流となり、より効率的にいちごの生産ができるようになりました。買うときのポイントは、へたがみずみずしく色の濃いもので光沢がありしっかりした形のもので。

## ☆お知らせ☆

◇今年度、給食室では下記のメンバーで、安全でおいしい給食を目指して元気にがんばります。どうぞよろしくお願いいたします。

- ・給食調理長 … 渡邊和洋
- ・給食調理員 … 恩村尚子、坂倉道江、楊井珠美
- ・非常勤給食調理員 … 堀淳子、山本晃子、佐々木知美
- ・栄養教諭 … 廣田典子

◇給食費は、1食255円、月額4,300円（4月～2月、3月は精算月）です。

◇入院等で週休日を除いて連続5日以上休む場合は給食を止めることができます。なお、物資の関係上連絡を受けて可能な日からの中止となります。返金等の清算は3月にまとめて行います。必要な方は担任へ連絡をお願いします。

◇アレルギー疾患等により、給食での配慮・管理が必要な場合、学校が配付する「学校生活管理指導表（医師の診断が必要）」を提出していただき、それに基づき対応します。ご希望がございましたら、学校までご連絡ください。