


# 5月 給食だよ!

平成26年度5月号  
萩市立明倫小学校



## 予定こんだて表

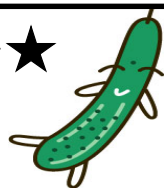
給食日	こんだて			主な材料			ひとくちメモ
	主食	牛乳	主菜・副菜	熱や力のもとになる (黄)	体をつくるもとになる (赤)	体の調子を整える (緑)	
1木	ごはん		ぶた肉のいために とうふ汁 ゆめほっぺ	米・糸こんにゃく 油・さとう	牛乳・ぶた肉・生あげ とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・こまつな えのき・ねぎ・ゆめほっぺ	萩産の高級みかん「ゆめ ほっぺ」は山口県のオリ ジナルのくだものです。
◆こどもの日(たんごの節句)こんだて							
2金	たけのご ごはん		大豆のいそに ほうれん草のあえもの かしわもち	米・じゃがいも 油・さとう かしわもち	牛乳・油あげ・大豆 とり肉・ひじき・ツナ	たけのこ・にんじん・れんこん ほうれん草・もやし	みなさんの健やかな成 長を願って「かしわもち」 を出します。
7水	ごはん		とり肉のていやき けんちん汁 切干しなます	米・さとう・こんにゃく 油	牛乳・とり肉・とうふ むぎみそ・しらす干し 塩こんぶ	だいこん・にんじん・しいたけ ねぎ・切干しだいこん・きゅうり	スチームコンベクション オーブンでとり肉のてい やきをふっくら焼き上げ ます。
8木	ハヤシ ライス		(ハヤシライス) ドレッシングサラダ 冷凍プリン	米・じゃがいも・油 ハヤシルウ・さとう プリン	牛乳・牛肉 チキンハム	たまねぎ・グリーンピース にんにく・マッシュルーム トマトピューレ・レタス・きゅうり キャベツ・にんじん	ハヤシライスの名前の 由来は色々ありますが、 「林さんという人が作っ たから」という説があり ます。
9金	むぎ ごはん		かりこいりに チンジャオロース チンゲン菜のスープ	米・むぎ・油・ごま油 じゃがいも・さとう でん粉	牛乳・いりこ・牛肉 卵	たけのこ・ピーマン・にんじん にんにく・しょうが・チンゲン菜 もやし・たまねぎ	チンジャオロースは細切 りにしたお肉とピーマン などを炒めた中華料理 です。
12月	ごはん		旬の魚のピザやき ポテトスープ ミニトマト	米・じゃがいも	牛乳・旬の魚・チーズ とりささみ	たまねぎ・ピーマン・パセリ マッシュルーム・セロリ にんじん・ほうれん草 ミニトマト	萩産の旬の魚の上にケ チャップ味のソースをか け、チーズをのせてオー ブンで焼き上げます。
13火	わかめ ごはん		ささみフライ なめこ汁 もやしの甘酢あえ	米・ごま・パン粉 油・さとう	牛乳・わかめ とりささみ・とうふ 油あげ・むぎみそ	なめこ・たまねぎ・ねぎ もやし・ほうれん草・にんじん きゅうり	なめこ汁などのみそ汁 はいりこでとっただし汁 を使います。
14水	スープ スパゲティ		ミルクパン マヨネーズサラダ バナナ	スパゲティ・油 ミルクパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳・とり肉・えび ツナ	たまねぎ・にんじん・エリンギ コーン・ブロッコリー ほうれん草・キャベツ・バナナ	バナナは食べるとすぐに エネルギーになる食べ物 です。
15木	ごはん		なっとうみそ こうや豆腐の卵とし おかかあえ	米・さとう・油	牛乳・納豆・ぶた肉 赤みそ・高野豆腐 とり肉・卵・かつお節	たまねぎ・にんじん・干ししたけ ほうれん草・キャベツ・もやし きゅうり	とうふを凍結かんそうさ せたものが「高野豆腐」 です。
16金	ごはん		インドに ごぼうサラダ オレンジ	米・じゃがいも・油 糸こんにゃく・さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	牛乳・ぶた肉・大豆 ツナ・わかめ	にんじん・たまねぎ・いんげん ごぼう・きゅうり・オレンジ	給食で使うぶた肉は全 て「むつみぶた」です。柔 らかく出くせのないお肉 です。

19 月	ごはん		旬の魚のしおやき 具だくさん汁 キャベツのレモン酢あえ	米・さとう	牛乳・旬の魚・とり肉	だいこん・にんじん・ごぼう たまねぎ・ほうれん草・きゅうり キャベツ・レモン果汁	「旬の魚」とかいてある 時は萩でそのときとれた 一番おいしい魚を使いま す。
20 火	ごはん		とり肉のからあげ 明倫流げんき汁 あさづけきゅうり	米・でん粉・油 じゃがいも	牛乳・とり肉・かまあげ もずく・油あげ・米みそ こんぶ	にんじん・たまねぎ・ねぎ きゅうり・キャベツ・ゆかり	萩の見島でとれたきゅう りを使って「あさづけ」を 作ります。
21 水	おやこ どん		(おやこどん) しらすあえ せとみ	米・さとう	牛乳・とり肉・卵 しらす干し	たまねぎ・にんじん・しいたけ ねぎ・ほうれん草・もやし せとみ	県産のとりにと県産の 卵で「おやこどん」を作 ります。
22 木	ごはん		かりこいりいこ マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	米・ごま油・さとう でん粉・ごま	牛乳・いりこ・とうふ ぶたミンチ・赤みそ ささみ水煮・わかめ	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・もやし	マーボー豆腐には「サ サニシキ」という山口県 産の大豆で作られたと うふを使います。
23 金	ごはん		とりに肉のクリームに ビーンズサラダ ゆず吉ゼリー	米・じゃがいも・油 さとう・ゼリー	牛乳・とり肉・大豆 チキンハム	たまねぎ・はなっこりー にんじん・チンゲン菜・キャベツ きゅうり・みかん缶	「ゆず吉ゼリー」は長門 市でとれたゆず吉という 名前のゆずの果汁で作 られたゼリーです。
26 月	ごはん		やき肉いため わかめスープ りんご	米・油・ごま・さとう	牛乳・牛肉・とり肉 わかめ	キャベツ・たまねぎ・にら にんじん・ピーマン・エリンギ にんにく・もやし・りんご	りんごは皮と実の境のあ たりに栄養がたくさん含 まれています。皮ごとよ くかんで食べましょう。
27 火	むぎ ごはん		あげぎょうざ ぴりからみそスープ 中華ごまあえ	米・むぎ・油 じゃがいも・ごま さとう・ごま油	牛乳・ぎょうざ・とうふ むぎみそ・赤みそ わかめ	だいこん・たまねぎ・ねぎ もやし・ほうれん草・にんじん	トウバンジャンを入れて 少しぴりとした「ぴりか らみそスープ」を作いま す。
28 水	肉うどん		シルバーサラダ バナナ おからケーキ	うどん・さとう・春雨 ドレッシング おからケーキ	牛乳・牛肉・油あげ ツナ	たまねぎ・にんじん・ねぎ キャベツ・コーン・バナナ	「おからケーキ」は山口 県産のおからと豆乳を 使って作られています。
29 木	ごはん		旬の魚のていやき ふわふわ汁 もやしのごま酢あえ	米・ごま・さとう	牛乳・旬の魚・卵 とり肉・わかめ	長いも・にんじん・たまねぎ ほうれん草・もやし・きゅうり	すりおろした長いもと卵 を混ぜて汁に入れふわ ふわの「ふわふわ汁」を 作ります。
30 金	ごはん		ポークビーンズ とうふマヨサラダ	米・じゃがいも・油 さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳・ぶた肉・大豆 とうふ・とりささみ	たまねぎ・にんじん・いんげん マッシュルーム・トマト ほうれん草・きゅうり	県産大豆を使ったとうふ をつぶしてマヨネーズで 味つけし「とうふマヨサ ラダ」を作ります。

※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【きゅうり】



【マメ知識】… 萩の見島では温暖な気候を利用して、2月に植  
え付けをし4～7月に出荷をしています。きゅうり  
栽培は見島の農業を支えています。

☆行事による給食中止のお知らせ☆

- ・12(月) 3・4・5年 遠足
- ・13(火) 1・2年 遠足