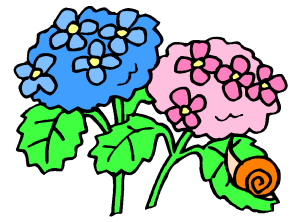


# 6月 (前半)

# 給食だよ!




平成26年度6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)	
2月	ごはん		チキンカツ 豆乳みそスープ キャベツのレモンマリネ	米・パン粉・油 じゃがいも・さとう	牛乳・とり肉・豆乳 むぎみそ・昆布	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・レモン果汁	豆乳とみそは味の相性がとても良いです。どちらも大豆からできた食品です。
3火	むぎごはん		かりこいりこ 酢豚 ナムル	米・むぎ・油 でん粉・じゃがいも さとう・ごま油・ごま	牛乳・いりこ・ぶた肉 わかめ	しょうが・たけのこ・たまねぎ にんじん・きくらげ・ピーマン ヤングコーン・もやし ほうれん草	むつみ豚を使って酢豚を作ります。酢などのすっぱい物は体の疲れをとってくれるはたらきがあります。
☆かみかみ献立☆ 6月4日は「むし歯予防デー」です!							
4水	牛どん		(牛どん) かみかみサラダ あじさいゼリー	米・糸こんにゃく さとう・ごま ノンエッグマヨネーズ ゼリー	牛乳・牛肉・するめ ささみ	たまねぎ・にんじん・干しいたけ しょうが・きゅうり・キャベツ ごぼう	サラダの中にするめを入れて、かみかみサラダを作ります。しっかりかんで歯やあごをじょうぶにしましょう。
5木	ごはん		カレーポトフ スパゲッティソテー りんご	米・じゃがいも・油 スパゲティ	牛乳・とり肉・ぶた肉	キャベツ・にんじん・たまねぎ エリンギ・いんげん・コーン ほうれん草・にんにく・りんご	やさいたっぶりのカレーポトフを作ります。やさいを煮込むことでうまみがしみ出ておいしいスープになります。
6金	ごはん		旬の魚のしおやき つくねのすまし汁 おろしあえ	米・ごま・さとう	牛乳・旬の魚 ミートボール しらす干し	キャベツ・にんじん・しめじ ねぎ・だいこん・えのき	その時期によくとれる旬の魚をスチームコンベクションオーブンでしお焼きにします。
9月	ごはん		ハンバーグ じゃがバター マカロニスープ	米・パン粉・さとう じゃがいも・バター マカロニ	牛乳・ハンバーグ ぶた肉	コーン・パセリ・キャベツ たまねぎ・にんじん・セロリ	給食でまいにち出る牛乳は山口県内でとれた牛乳です。成長するのにとても大事な栄養素が含まれています。
10火	ごはん		とり肉と大根のにももの やき肉サラダ	米・油・さとう・ごま油	牛乳・とり肉・生あげ 牛肉	だいこん・にんじん・たまねぎ れんこん・いんげん・にんにく きゅうり・もやし・レタス・ちしゃ	焼き肉風に味つけた牛肉をやさいと混ぜて「やき肉サラダ」を作ります。
11水	なすの スパゲティ		アーモンドサラダ バナナ ももの米粉タルト	スパゲティ・油 さつまいも アーモンド ノンエッグマヨネーズ 米粉タルト	牛乳・牛ミンチ ベーコン・ツナ	なす・たまねぎ・にんじん トマト・ピーマン・きゅうり ほうれん草・バナナ	萩の特産「たまげなす」を使ってスパゲティを作ります。たまげなすは実や皮が柔らかくとてもおいしいなすです。

12 木	ごはん		いわしのアングレース コンソメスープ 温やさい	米・油・さとう・パン粉 じゃがいも	牛乳・いわし・とり肉	キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ・ブロッコリー カリフラワー	いわしなどの青魚には 頭のはたらきをよくする 成分がたくさん含まれ ています。
13 金	ごはん		生あげの中華みそ炒め えびたまスープ	米・ごま油・さとう でん粉	牛乳・ぶた肉・生あげ たまご・えび	たけのこ・たまねぎ・にんじん きぬさや・しいたけ・しょうが えのき・ほうれん草・ねぎ	給食で使うぶた肉は全 て「むつみぶた」です。柔 らかくて、くせのないお 肉です。
15 日	ナン		ドライカレー たらこスパゲティサラダ オレンジ	ナン・じゃがいも 油・カレールウ でん粉・スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	牛乳・合いびきミンチ たらこ	たまねぎ・にんじん・ピーマン しょうが・にんにく・キャベツ きゅうり・バジル・オレンジ	インドの主食である「ナ ン」にドライカレーをつけ て食べましょう。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

## ★菘まるごと食べちゃろうデー★

### 11日【菘たまげなす】



#### 【名前の由来】

普通のなすの3～4本分あろうかというその大きさから、「たまげる（びっくりする）」という意味で『菘たまげなす』と名付けられました。

『菘たまげなす』とは、「田屋なす」のうち、500g以上の大きな果実に与えられた商品名です。

☆行事による給食中止のお知らせ☆

5（木）・6（金）…6年 修学旅行

☆行事等のお知らせ☆

○19日（木）ふれあい給食

○24日（火）給食試食会

食べることの大切さを意識して規則正しい食生活を心がけ、自らの「食」を見直す機会にしましょう。

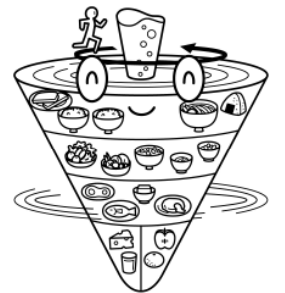
☆家庭でできる食育は…



みんなで朝食を食べる。



一緒に料理をする。



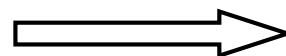
バランスのとれた食事について考える。

## あったか朝ごはん

食べやさい！



温かい汁ものをプラス



野菜をいれて

PTA 厚生給食部の今年度の活動テーマです。

朝、何か食べたけど…「菓子パンだけ」「ヨーグルトだけ」という話を耳にします。寝ている間に下がった体温を上げ、体を目覚めさせるために、温かい汁ものをプラスしてはどうでしょうか。朝ごはんの内容をステップアップしてもっと元気に運動、しっかり勉強、スッキリ排便ができるよう心がけましょう。



家族と食べるとさらに  
おいしいですね。