

# 6月 (後半)

# 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)	
17 火	むぎ ごはん		はっほうさい 中華あえ	米・むぎ・ごま油 でん粉・ごま・さとう	牛乳・ぶた肉・えび いか・ささみ・わかめ	はくさい・たけのこ・たまねぎ にんじん・チンゲン菜・きくらげ ヤングコーン・きゅうり・コーン キャベツ	「はっほうさい」はたくさ んの具材が入った中華い ためです。
18 水	ごはん		旬の魚のてりやき 赤だしみそ汁 ごま酢あえ	米・じゃがいも・さとう ごま	牛乳・旬の魚・とうふ 油あげ・赤みそ 米みそ・わかめ しらす干し	えのき・ねぎ・たまねぎ・きゅうり にんじん・キャベツ	旬の魚にしょうゆとみり んで味つけしたものをス キコンで焼きます。
☆スマイル班 ふれあい給食☆							
19 木	やきおにぎり(1~3年1個、4年~2個) オレンジジュース えびフライ・しゅうまい 枝豆・ミニトマト・カットコーン ミニゼリー			米・油・パン粉 ゼリー	えび・しゅうまい	オレンジジュース・えだまめ ミニトマト・コーン	家から持ってきた空のお 弁当箱におかずをつめ て自分で弁当を完成 させましょう。
20 金	ごはん		かりこいりいこ なんぼん煮しめ ごま炒め	米・こんにゃく・油 さとう・ごま	牛乳・いりこ・ぶた肉 生あげ・米みそ ささみ	ごぼう・だいこん・にんじん しいたけ・ねぎ・ほうれん草 しめじ	「なんぼん煮しめ」は少し とうがらしのきいたピリ 辛の煮ものです。萩の郷 土料理のひとつです。
23 月	ごはん		大豆のトマト煮 たまねぎサラダ ヨーグルトパバロア	米・油・さとう ノンエッグマヨネーズ パバロア	牛乳・大豆・とり肉 ツナ	たまねぎ・にんじん・しいたけ ピーマン・トマト・はなっこりー	山口県産の大豆ととり 肉を使って「トマト煮」を つくります。地元の食材 を食べるのは体にも心 にも良いことです。
24 火	ごはん		とりの竜田あげ 明倫流げんき汁 ほうれん草のあえもの	米・でん粉・油 じゃがいも・さとう	牛乳・とり肉・釜揚げ 油あげ・もずく・ささみ	しょうが・にんじん・たまねぎ ねぎ・ほうれん草・きゅうり もやし	「明倫流げんき汁」は釜 揚げからうまみが出るの でだしいらずの栄養満 点の料理です。
25 水	やき うどん		ちくさあえ バナナ おからケーキ	うどん・油・さとう ごま・おからケーキ	牛乳・ぶた肉・いか たまご	キャベツ・たまねぎ・にんじん もやし・ねぎ・きゅうり ほうれん草・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。
26 木	ごはん		ぶた肉のしょうが炒め わかめのすまし汁 びわ	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 ピーマン・しいたけ・しょうが えのき・ねぎ・びわ	萩でとれる旬の「びわ」 を出します。三見地方で とれる物が有名です。

27 金	ごはん		海のさち あじのなんぼんづけ かきたま汁	米・ごま・さとう でん粉・油	牛乳・しらす干し わかめ・あじ・たまご とうふ	たまねぎ・ピーマン・にんじん ねぎ	「海のさち」はしらす干し やわかめを使った手作り ふりかけです。カルシウ ム満点のふりかけです。
30 月	ごはん		肉じゃが ばい肉あえ りんご	米・じゃがいも・油 さとう・糸こんにゃく	牛乳・牛肉・生あげ ささみ	いんげん・たまねぎ・にんじん きゅうり・だいこん・梅肉 りんご	うめぼしをつぶした「ぼ い肉」をつかってあえも のの味つけをします。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

6/19 (木)

# ふれあい給食

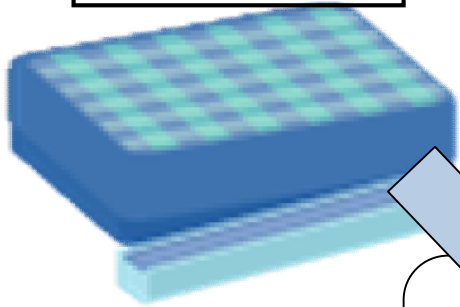
があります！

給食室で調理したものを家から持ってきたお弁当箱に詰めてお弁当を完成させます。そのお弁当を持って、スマイル班（縦割り班）で決めた場所へ移動し会食をします。いつもと違った雰囲気です。楽しい給食時間を過ごしましょう。



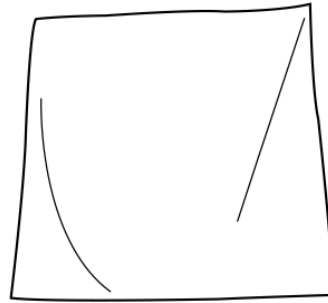
## 持ってくるもの

お弁当箱 ・ はし



空のお弁当箱に  
おかずをつめて  
お弁当を完成させ  
ましょう！

わすれないでね！



しきもの

中身は・・・

やきおにぎり、えびフライ、しゅうまい  
カットコーン・枝豆・ミニトマト  
ミニゼリー・オレンジジュース

ビニール袋  
でもいいで  
す。



ふくろ

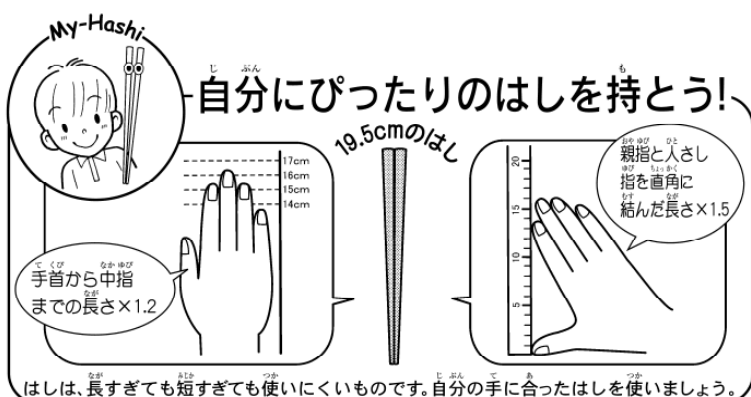
お弁当やはし、しきものを入  
れて会食場所まで持って行く  
ための袋です。



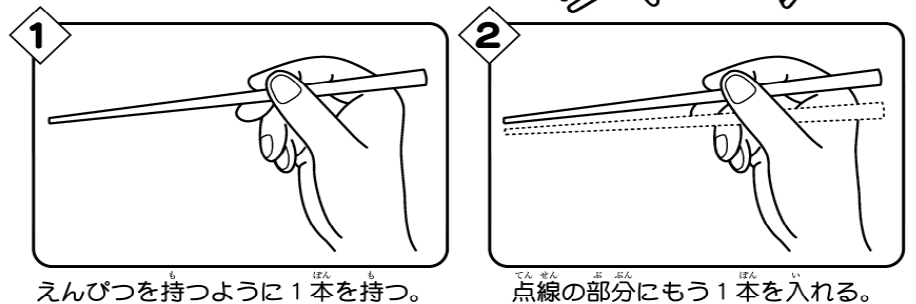
持ち物にはなまえを  
書きましょう。

## はしの持ち方を見直してみましょう！

ご家庭でもはしの持ち方を見直してみてもいいでしょうか。自分に合った長さのはしで美しい持ち方を目指しましょう。小さなもの（豆など）をはしでつまんで、うまく使えるよう練習をしてみましょう。



## はしの持ち方 レッスン！



3 じょうず  
上手に持てたら  
上のはしだけ動  
かしてみよう！

