

# 7月 給食だよ!




平成26年度7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火	ごはん		魚のカレーあげ スタミナ赤だしみそ汁 ちりめんあえ	米・でん粉・油 長いも・さとう	牛乳・魚・とうふ 油揚げ・わかめ 赤みそ・しらす干し	たまねぎ・えのき・ねぎ ほうれん草・もやし	ねぼねぼしたものを食べるとスタミナがついて良いそうです。赤だしのみそ汁に長いもをすりおろしを入れます。
2水	ツナ スパゲティ		クロワッサン ポテトサラダ	スパゲティ・油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ クロワッサン	牛乳・ツナ・ぶた肉 チキンハム	たまねぎ・にんじん・パセリ にんにく・きゅうり・みかん缶	めんだけでは足りない炭水化物やエネルギーを補うために小さいパンをつけています。
3木	やき肉 どん		(やき肉どん) ごもくスープ すいか	米・ごま・油・さとう でん粉	牛乳・牛肉・ぶた肉 赤みそ・たまご	キャベツ・たまねぎ・にんじん ピーマン・にんにく・チンゲン菜 はくさい・きくらげ・すいか	相島でとれたすいかを出します。みんなに美味しいところが行き渡るように工夫して切ります。
4金	ごはん		タンダーチキン 夏野菜のスープ コーンサラダ	米・ドレッシング	牛乳・とり肉 ヨーグルト・ぶた肉 ツナ	かぼちゃ・なす・たまねぎ オクラ・トマト・コーン キャベツ・きゅうり・にんじん	かぼちゃ・なす・たまねぎ・オクラ・トマト・コーンなどの夏野菜は体を冷やす働きがあります。
7月	ごはん		星コロッケ たなぼた汁 ほうれん草のごまあえ	米・パン粉・油 じゃがいも・そうめん ごま・さとう	牛乳・とり肉・ぶた肉	えのき・オクラ・にんじん ほうれん草・きゅうり	七夕にちなんで、星型のコロッケを出します。お汁はオクラとそうめんて天の川を表現します。
8火	むぎ ごはん		マーボーなす バンサンスー やさしくだものゼリー	米・むぎ・さとう ごま油・でん粉・春雨 ゼリー	牛乳・とうふ・豚ミンチ 赤みそ・チキンハム	なす・しょうが・たけのこ たまねぎ・にんじん・ねぎ しいたけ・にんにく・ほうれん草 きゅうり	マーボーとうふに今が旬のなすを入れます。赤みそとなすは相性ばつぐんです。
9水	サラダ うどん		(サラダうどん) 大豆としいこのあげがらめ おからケーキ	うどん・おからケーキ ノンエッグマヨネーズ さつまいも・でん粉 油・さとう	牛乳・ツナ・えび ほたて・大豆・いりこ	レタス・にんじん・きゅうり たまねぎ	ゆでて冷やしたうどんの上にマヨネーズ味のサラダをのせサラダうどんを作ります。さっぱりして食べやすいです。
10木	ごはん		中華いたまご あさりスープ オレンジ	米・じゃがいも・油 ピーマン	牛乳・たまご・とり肉 あさり・とうふ・わかめ	ピーマン・にんじん・たけのこ きくらげ・はくさい・えのき オレンジ	あさは鉄分を多く含む食材です。成長期のみなさんには鉄分はとても大切な栄養素です。
11金	ごはん		魚のマヨネーズやき 明倫流げんき汁 ミニトマト	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	牛乳・魚・米みそ 釜揚げ・油あげ・もずく	キャベツ・にんじん・たまねぎ パセリ・ねぎ・ミニトマト	旬の魚にマヨネーズをまぜた野菜のをせ、アルミで包んでオーブンでやきます。

14 月	ごはん		ごましお炒め わかめスープ かりこいりこ	米・ごま油・ごま	牛乳・ぶた肉・生揚げ とりささみ・わかめ いりこ	もやし・たまねぎ・キャベツ にんじん・だいこん	ぶた肉にはビタミン B1 が多くふくまれ、疲れを とってくれる働きがあり あます。
15 火	むぎ ごはん		旬の魚のしおやき さつま汁 そくせきづけ	米・むぎ・さつまいも こんにやく	牛乳・魚・油揚げ とうふ・むぎみそ	ごぼう・たまねぎ・にんじん ねぎ・たくあん・きゅうり キャベツ	そのときに萩沖でとれる 旬の魚を使って塩やきに します。
16 水	夏やさい カレー		(夏やさいカレー) ヘルシーサラダ チョコアイス	米・油・カレールウ さとう・アイス	牛乳・ぶた肉・ツナ わかめ	たまねぎ・にんじん・なす かぼちゃ・トマト・枝豆 にんにく・しょうが・だいこん キャベツ	今学期最後の給食で す。デザートに溶けにく いチョコアイスを出しま 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。

## ★萩まるごと食べちゃろうデー★

### 3日【すいか】



「日本の夏の風物詩」として親しまれている。

栄養的には果肉の95%が水分(果汁)で、このうち4~6%が糖分です。

ビタミンA(カロテン)、B1、B2、Cの他、カルシウム、リン、鉄、カリウムなどのミネラル類、グルタミン酸など多くの成分を含んでいます。

○萩市相島育ちのあまーいすいかです。

相島は、県内最大のすいか産地で約40年の歴史があります。

6月から8月にかけて農家が共同出荷しています。

### ☆お知らせ①☆

1学期の給食終了後、給食エプロンを回収します。その際、全ての学年のエプロン入れを手提げから巾着タイプの物に換えます。エプロンも数のそろった学年から前あきのボタンタイプのものに随時換える予定です。

### ☆お知らせ②☆

#### 親子学校給食料理教室のご案内

日時：平成26年度8月7日(木)・8日(金)

10:30~13:30

場所：公益財団法人 山口県学校給食会

〒753-0054 山口市富田原町1-18

083-922-0714 FAX: 083-923-0830

対象：山口県内在住の小学生と保護者

参加費：無料

申込み方法：7月11日(金)までに

FAX、郵便はがきにて

上記の山口県学校給食会まで

※詳しくはHPをご覧ください。

<http://www.paradise-mail.co.jp/gakko/>

## スマイル班

# ふれあい給食がありました！



6月19日(木)にふれあい給食をしました。

教室でお弁当を詰めたら、なかよし班のみんなで輪になってお弁当を食べました。天気も良く、ほとんどの班がグラウンドで食べていました。

食後は、そのまま班で遊び、いつもと違う友達とのふれあいを楽しみました。

