

9月 給食だよ!

平成26年度9月号
萩市立明倫小学校



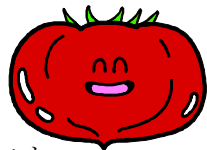
予定こんだて表

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火	パンプキンカレー		(パンプキンカレー) そうめんうりのサラダ ぶどう	米・油・カレールウ さとう・ごま	牛乳・牛肉・粉チーズ ツナ・わかめ	かぼちゃ・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・そうめんうり きゅうり・ぶどう	ゆでてほぐすとそうめんのようになる「そうめんうり」を使ってサラダを作ります。
3水	皿うどん		(皿うどん) ポテトサラダ おからケーキ	皿うどん・ごま油・油 でん粉・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ おからケーキ	牛乳・ぶた肉・えび いか・チキンハム	しょうが・キャベツ・にんじん もやし・たまねぎ・きくらげ チンゲン菜・きゅうり・コーン	めんだけでは、必要な栄養量がとれないので、小さなパンやケーキなどを付けて補っています。
4木	ごはん		旬の魚の塩焼き 大根のみそ汁 オクラのごまあえ	米・里芋・ごま さとう	牛乳・魚・とうふ 油あげ・むぎみそ ささみ	だいこん・にんじん・たまねぎ ねぎ・ほうれん草・オクラ きゅうり	菖でとれる旬の魚をステーキコンベクションオーブンを使ってふっくら焼き上げます。
5金	わかめごはん		ごもくきんぴら もずく汁	米・じゃがいも・油 ごま・ごま油・さとう	牛乳・わかめ・ぶた肉 大豆・もずく・とり肉	ごぼう・れんこん・にんじん いんげん・たけのこ・ねぎ	「ごもく」とは具がたくさん入っていることを言います。様々な食材を使ってきんぴらを作ります。
☆ お月見こんだて ☆							
8月	ごはん		焼き栗コロッケ といだんご汁 おかかあえ お月見ゼリー	米・栗コロッケ・油 さとう・ゼリー	牛乳・とりだんご かつお節	ごぼう・にんじん・ねぎ・はくさい もやし・きゅうり	仲秋の名月です。きれいなお月様が見られるよう行事メニューにしました。
9火	むぎごはん		かりこいりに ポークビーンズ ひじきのサラダ	米・むぎ・じゃがいも 油・さとう・ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳・いりこ・ぶた肉 大豆・ひじき	たまねぎ・トマト缶・にんじん マッシュルーム・いんげん キャベツ・きゅうり	ひじきは鉄分が多くふくまれる食材です。みなさんが成長するのに欠かせない栄養素です。
10水	おやこどん		(おやこどん) ちりめんあえ りんご	米・さとう	牛乳・とり肉・たまご しらす干し	たまねぎ・にんじん・しいたけ ほうれん草・ねぎ・はくさい もやし・きゅうり・りんご	山口県産のとりに肉とたまごでおやこどんを作ります。
11木	ごはん		旬の魚のピザ焼き 夏野菜スープ いんげんのソテー	米・油	牛乳・魚・チーズ ささみ	たまねぎ・マッシュルーム ピーマン・とうがん・にんじん オクラ・いんげん・キャベツ コーン	とうがんは漢字で「冬の瓜」と書きますが夏が旬の野菜です。菖でとれた物を使います。
12金	ごはん		なっとうみそ 肉じゃが 春雨の酢のもの	米・さとう・じゃがいも 糸こんにゃく・油 春雨・ごま	牛乳・納豆・ぶた肉 赤みそ・牛肉・生あげ しらす干し	たまねぎ・にんじん・いんげん きゅうり・キャベツ	なっとうとぶた肉を甘辛いみそで煮つめる「なっとうみそ」は人気メニューのひとつです。
16火	ごはん		とりのゆずみそ焼き かきたま汁 ミニトマト	米・さとう・でん粉	牛乳・とり肉・むぎみそ ゆずみそ・たまご とうふ	たまねぎ・にんじん・なす ねぎ・ミニトマト	とりに肉の上にゆずみそで味つけした野菜をのせてオーブンで焼きます。

17 水	きのこスパゲティ		ビーンズサラダ クロワッサン オレンジ	スパゲティ・油 さとう・クロワッサン	牛乳・ぶた肉・のり 大豆・えび	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 えのき・しいたけ・しめじ キャベツ・きゅうり・パセリ オレンジ	スパゲティには3種類のきのこを使います。きのこは食物せんいやビタミンが多く含まれます。
18 木	ごはん		かりこいりこ マーボーだいこん コーンサラダ	米・油・ごま油 さとう・でん粉・ごま	牛乳・いりこ・ぶた肉 とうふ・赤みそ・わかめ ささみ	だいこん・しょうが・にんにく たけのこ・たまねぎ・にんじん ねぎ・きゅうり・コーン・キャベツ	だいこんをはじめ、野菜がたくさん入ったマーボーとうふを作ります。
19 金	むぎごはん		ぶた肉のしょうが炒め 明倫流げんき汁 なしゼリー	米・むぎ・油・さとう じゃがいも・ゼリー	牛乳・ぶた肉・釜揚げ 油あげ・もずく・米みそ	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	むつみ豚を使います。むつみ豚はパンなどを乾燥させたえさを食べているそうです。
20 土	ピタパン		チキンカツ マカロニスープ レタスサラダ	ピタパン・油・パン粉 マカロニ・さとう・ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳・とり肉・ぶた肉 ツナ	キャベツ・たまねぎ・にんじん コーン・パセリ・レタス・きゅうり トマト	ピタパンは中近東で食べられている平たい丸いパンのことです。半分にして中をポケット状にし具を入れて食べます。
25 木	ごはん		魚と豆腐のふわふわ揚げ ささみのちゅうかあえ 野菜たっぷりスープ	米・でん粉・油 ノンエッグマヨネーズ さとう・ごま油	牛乳・魚ミンチ・とうふ ささみ・ぶた肉	にんじん・パセリ・トマト・ねぎ キャベツ・きゅうり・にんにく しょうが・小松菜・たまねぎ だいこん・干しいたけ	調理員さんたちが考えた地場産100%のこんだてです。萩産か山口県産の食材で作ります。
26 金	ごはん		といのていやき きのこ汁 ごまあえ	米・さとう・ごま	牛乳・とり肉・とうふ 油あげ・むぎみそ	しめじ・えのき・しいたけ たまねぎ・にんじん・ねぎ キャベツ・ほうれん草	給食で使うとり肉はほとんどが長州とりです。地元の食材をふんだんに使って給食を作るよう心がけています。
29 月	むぎごはん		ハンバーグ レタスのスープ チーズポテト	米・むぎ・さとう 春雨・じゃがいも	牛乳・ハンバーグ えび・チーズ	レタス・たまねぎ・にんじん コーン・パセリ	給食で使うむぎは「押しむぎ」という平たいむぎです。ぶちぶちとした食感が楽しめます。
30 火	くいごはん		大豆のいそ煮 きのこソテー なし	米・粟・こんにやく じゃがいも・油 さとう	牛乳・ひじき・とり肉 生あげ	にんじん・たまねぎ・いんげん キャベツ・エリンギ・しめじ なし	炊飯業者のテイリーフードさんにくいを入れた炊き込みごはんを炊いてもらいます。

★萩まるごと食べちゃろうデー★

25日【トマト】



○山口県一の産地、むつみ育ちのトマトです。
むつみは、夏が涼しくトマト栽培に適したところ
昭和54年から生産が始まり、今では山口県一の産地です。
7月上旬から収穫が始まり、11月中旬まで出荷が続きます。

★地場産100%こんだて★

地元(萩産・山口県産)の食材を使って100%地場産物で給食を作ります。夏休みの研修会で調理員さんが考えた献立です。萩の恵みである魚や今が旬のむつみのトマトなどを使って考えました。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

☆お知らせ☆

○9/20(土)
運動会の前日準備で登校日のため給食があります。

ささみの中華サラダ

魚と豆腐のふわふわ揚げ



野菜たっぷりスープ

7/25の研修会で試作した時の写真です