

1月 給食だよ!






平成26年度1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)	
9金	ハヤシライス		(ハヤシライス) フレンチサラダ りんご	米・じゃがいも・油 ハヤシルウ・さとう	牛乳・牛肉・ツナ	たまねぎ・にんじん・しいたけ グリーンピース・トマトピューレ にんにくキャベツ・きゅうり コーン・りんご	今年初めての給食です。 食べやすい「ハヤシライ ス」にしました。かくし味 におろしにんにくを入れ ています。
13火	ごはん		旬の魚の塩焼き かぶのすまし汁 ほうれん草のごまあえ	米・里いも・さとう ごま	牛乳・魚・とうふ	かぶ・はくさい・にんじん・ねぎ ほうれん草・キャベツ・もやし	今が旬の魚を塩焼きに します。魚に含まれる脂 肪は頭のはたらきをよく するとされています。
14水	イタリアン スパゲティ		(イタリアンスパゲティ) にんじんポテト ミルクパン	スパゲティ・油 さつまいも・パン ノンエッグマヨネーズ	牛乳・牛肉	たまねぎ・トマト缶・にんじん しめじ・ピーマン	スパゲティだけでは足 りない栄養素を補うため に小さなパンをつけてい ます。
15木	麦ごはん		生揚げのみそ炒め 五目スープ	米・麦・ごま油・さとう でん粉	牛乳・生揚げ・ぶた肉 米みそ・たまご	たけのこ・はくさい・たまねぎ にんじん・いんげん・しょうが 干しいたけ・チンゲン菜 もやし・きくらげ	「麦ごはん」の押し麦に は食物せんいやミネラル がたくさん含まれていま す。
16金	ごはん		岩国れんこんコロケ 豆腐だんご汁 しそキャベツ	米・じゃがいも・油 パン粉・でん粉	牛乳・とうふ・油あげ とり肉	れんこん・にんじん・だいこん たまねぎ・えのき・ねぎ キャベツ・きゅうり・ゆかり	岩国れんこんなど県産 食材でできたコロケを 出します。食感を楽しん で食べましょう。
19月	ごはん		フィッシュ&チップス 冬野菜のスープ タルタルソース	米・油・米粉 じゃがいも ノンエッグタルタルソース	牛乳・魚・ぶた肉	かぼちゃ・かぶ・たまねぎ にんじん・ブロッコリー	ALTのしべっカ先生の 郷土料理の「フィッシュ& チップス」を給食用にア レンジして作ります。
20火	ごはん		豚肉のしょうが炒め もずく汁 かりこりいりこ	油・さとう	牛乳・ぶた肉・もずく ささみ・いりこ	たまねぎ・にんじん・キャベツ しめじ・しょうが・ねぎ	給食で使う豚肉は全て 「むつみ豚」です。柔らか く味わい深い豚肉です。
21水	中華丼		(中華丼) 中華あえ ゆず吉ゼリー	米・油・ごま油 でん粉・ごま・さとう ゼリー	牛乳・ぶた肉・えび いか・わかめ	たけのこ・たまねぎ・にんじん はくさい・干しいたけ・ねぎ きゅうり・コーン・キャベツ	長門などでよく栽培さ れている「ゆず吉」という 柑橘類の果汁でできた ゼリーをつけます。
22木	わかめ ごはん		ポークビーンズ とうふサラダ	米・じゃがいも・油 さとう・ごま油	牛乳・わかめ・ぶた肉 大豆・とうふ しらす干し	たまねぎ・トマト缶・にんじん マッシュルーム・いんげん きゅうり・だいこん・ほうれん草	給食で使う大豆は全 て、山口県でとれた「サ キユタカ」という大豆で す。
23金	ごはん		旬の魚の照り焼き かき玉汁 はなっこりーのごまあえ	米・でん粉・ごま さとう	牛乳・魚・たまご とうふ	たまねぎ・にんじん・ねぎ はなっこりー・もやし・キャベツ	山口県で生まれた野菜 である「はなっこりー」を 使います。今が旬です。

☆学校給食週間(1月26日～30日)☆

26 月	ごはん		けんちょう はすの甘酢づけ 味付のり	米・里いも・油・さとう	牛乳・とうふ・とり肉 のり	だいこん・にんじん・はくさい ねぎ・干しいたけ れんこん・かぶ・きゅうり	山口県の郷土料理である「けんちょう」を作ります。具たくさんにします。
27 火	ごはん		鶏のから揚げ 明倫流元気汁 マカロニサラダ プリン	米・油・でん粉 じゃがいも・マカロニ ノンエッグマヨネーズ プリン	牛乳・とり肉 釜揚げ・油あげ・もずく 米みそ	たまねぎ・にんじん・ねぎ キャベツ・きゅうり	リクエスト給食アンケートで一番多かったメニューです。ミルクも多かったですが、29日に出すことになりました。
28 水	のっぺい うどん		(のっぺいうどん) さつまいもの和え物 おからケーキ・バナナ	うどん・でん粉 さつまいも・さとう ごま油 おからケーキ	牛乳・ささみ・かまぼこ ツナ	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 干しいたけ・はなっこりー コーン・バナナ	かまぼこなど具がたくさん入って、少しとろみをつけたうどんを「のっぺいうどん」と言います。
29 木	食パン いちごジャム		カレーシチュー ゆず吉サラダ ミルク(ココア)	パン・じゃがいも 小麦粉・マーガリン ゆず吉ドレッシング ジャム・ミルク	牛乳・とり肉・えび わかめ	たまねぎ・しめじ・にんじん にんにく・キャベツ・きゅうり	「パンやカレーシチュー」は昔よく出た給食メニューです。リクエストで多かったミルクもつけます。
30 金	蒻食べちやろうデー 赤米 ごはん		アジの開きのから揚げ 幕末汁 ちしゃなます みかん	米・赤米・でん粉・油 さとう	牛乳・アジ・とうふ ぶた肉・米みそ しらす干し	かぶ・にんじん・はくさい・ねぎ ちしゃ・レタス みかん	地場産食材100%献立です。「花燃ゆ」にちなんで松陰先生が生きた時代の食事をアレンジして考えました。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

全国学校給食週間(1月24日～30日)が始まります!

この週間は、学校給食の意義、役割などについて理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図るために全国で実施されています。



明倫小の学校給食の実態

- 「学校給食法」に基づいて実施している。
- 5月・11月に個人の身長・体重値から必要エネルギー量を算出し、本校の食事摂取基準(栄養目標量)を設定している。
- 一食あたり255円で実施している。
- なるべく地元産の食材を使うようにしている。
 - ・毎月「蒻まるごと食べちやろうデー」が実施されている。
 - ・「地場産食材100%献立の日」を年3回実施する予定。
- 文部科学省から出された「学校給食の衛生管理基準」に基づき最新の調理施設で徹底した衛生管理を行っている。

現在の給与栄養目標量

エネルギー630Kcal、炭水化物 78.8～110.3g
タンパク質 23.6～31.5g、脂肪 17.5～21.0g
食物繊維 6.3g、ビタミンC30mg、
カルシウム 350mg、鉄 3.0g、食塩 3.0g以下



この栄養量を目標にして、給食の献立を考えています。

この期間に 明倫小学校では...

色々工夫した献立を計画しています!

郷土料理
リクエスト献立
地場産食材100%献立
など.....



給食委員会で給食週間についての放送をします!

毎日当番の人が給食時間に「給食週間について」の放送をします。

全校で「給食完食・食缶ピカピカデー」を実施します!

「給食を完食したり、食缶をピカピカにして返却すること、感謝の気持ちを表します。

