

2月 給食だよ!

平成26年度2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)	
☆ 節分献立 ☆							
2月	ごはん		くじらの竜田揚げ 冬野菜のすまし汁 白菜のおひたし 節分豆	米・でん粉・油 里いも・さとう	牛乳・くじら・とうふ 油あげ・かつお節 大豆	ほうれん草・しいたけ・にんじん はくさい・きゅうり・もやし	節分には、小さいもの(いわしなど)や大きいもの(くじら)を食べる習慣があります。
3火	冬野菜カレー		大根のツナのサラダ ももゼリー	米・さつまいも・油 カレールウ・ゼリー	牛乳・牛肉・ツナ	はなっこりー・たまねぎ・コーン にんじん・小松菜・にんにく アップルソース・だいこん きゅうり	はなっこりーなど旬の冬野菜をたくさん入れた冬野菜カレーを作ります。
4水	ごはん		マーボー豆腐 ささみの中華あえ かりこりいこ	米・油・さとう・ごま油 でん粉	牛乳・とうふ・赤みそ 牛豚ミンチ・ささみ いりこ	しょうが・にんにく・たけのこ たまねぎ・にんじん・ねぎ 干しいたけ・キャベツ・きゅうり	給食で使う干しいたけは、いつもむつみ地域でとれたものです。肉厚で大きい干しいたけです。
5木	ごはん		旬の魚の塩焼き だんご汁 昆布づけ	米・白玉もち さつまいも	牛乳・魚・とり肉 麦みそ・米みそ 塩昆布	ごぼう・にんじん・ねぎ はくさい・キャベツ・きゅうり	汁に白玉だんごを入れて雑煮風のだんご汁を作ります。
6金	麦ごはん		焼き肉炒め かき玉汁 りんご	米・麦・ごま・油 さとう・でん粉	牛乳・牛肉・たまご とうふ・わかめ	キャベツ・たまねぎ・にら にんじん・ピーマン・もやし りんご	りんごにはビタミンCがたくさん含まれています。皮と実の間に一番栄養分があるので、皮ごと食べると良いです。
9月	ごはん		じゃがいものそばろ煮 和風サラダ 納豆みそ	米・糸こんにゃく・油 じゃがいも・さとう	牛乳・牛豚ミンチ 生揚げ・ツナ・わかめ ぶた肉・納豆・赤みそ	いんげん・にんじん・たまねぎ だいこん・きゅうり	「納豆みそ」はぶた肉と納豆をみそで甘辛く炊いた料理です。納豆が苦手な人でも食べられる人気メニューです。
10火	ゆかりごはん		チキンチキンごぼう なめこのすまし汁 オレンジ	米・でん粉・油・さとう 里いも	牛乳・とり肉・油あげ	ごぼう・れんこん・ピーマン にんじん・なめこ・はくさい ほうれん草・オレンジ	「チキンチキンごぼう」に、今回は冬野菜の「れんこん」を揚げていきます。
12木	ごはん		旬の魚のピザ焼き ココロスープ ブロッコリーのサラダ	米・じゃがいも・ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳・魚・チーズ ウインナー	たまねぎ・マッシュルーム ピーマン・セロリ・にんじん だいこん・ブロッコリー・きゅうり	「魚のピザ焼き」は、カップに旬の魚を入れ、ケチャップの野菜ソースとチーズをかけてオーブンで焼きます。
13金	黒糖パン		あさりの豆乳チャウダー ドレッシングサラダ チョコプリン	黒糖パン・じゃがいも マーガリン ドレッシング チョコプリン	牛乳・あさり・豆乳 チキンハム	たまねぎ・にんじん・小松菜 レタス・きゅうり・キャベツ	14日のバレンタインデーにちなんで、チョコプリンをつけました。

16 月	おま 麦ごはん		しゅうまい から ピリ辛みそスープ ナムル	米・麦・じゃがいも ごま・さとう・ごま油	牛乳・しゅうまい 生揚げ・麦みそ 赤みそ・わかめ	だいこん・たまねぎ・ねぎ もやし・ほうれん草・にんじん	トウバンジャンを少し入 れてピリ辛のスープを作 ります。辛いものは体を 温める働きがあります。
17 火	ごはん		ポトフ スパゲッティ/テー みかん	米・じゃがいも・油 スパゲッティ	牛乳・とり肉・ぶた肉	だいこん・たまねぎ・にんじん エリンギ・いんげん・コーン ほうれん草・にんにく・みかん	山口県内では、瀬戸内 海の周防大島でみかん をたくさん栽培していま す。
18 水	にこ 煮込み うどん		メンチカツ キャベツのごま酢あえ ワッフル	うどん・パン粉・油 ごま・さとう・ワッフル	牛乳・ぶた肉 メンチカツ・わかめ	だいこん・にんじん・はくさい しめじ・ねぎ・キャベツ きゅうり	うどんだけでは不足する エネルギーを補うため に、小さなワッフルをつ けました。
19 木	おま ごはん		チキンピーンズ はなっこりのサラダ いちご	米・じゃがいも・油 さとう・ごま油	牛乳・とり肉・大豆 ツナ	たまねぎ・トマト缶・にんじん マッシュルーム・グリーンピース はなっこり・だいこん キャベツ・いちご	萩市でとれた今が旬の 「はなっこり」でサラダ を作ります。はなっこり は山口県で生まれた野 菜です。
20 金	ごはん		しん さかな 旬の魚のてりやき めいりんりゅうげんきじ 明倫流元気汁 おかかあえ	米・じゃがいも さとう	牛乳・魚・油揚げ 釜揚げ・もずく・米みそ かつお節	にんじん・たまねぎ・ねぎ ほうれん草・もやし	萩産の旬の魚をてりやき にします。スチームでや くオーブンを使うので柔 らかく仕上がります。
23 月	わかめ ごはん		ごもく 五目きんぴら ビーフ汁 ミニトマト	米・じゃがいも・ごま 油・ごま油・さとう ビーフン	牛乳・牛肉・大豆 とり肉	ごぼう・れんこん・にんじん いんげん・たまねぎ ほうれん草・干しいたけ ミニトマト	「五目きんぴら」に、山口 県でとれた「サチユタ カ」という大豆を入れま す。
24 火	ごはん		なんぼん アジの南蛮づけ ふわふわ汁 ちりめんふいかけ	米・でん粉・油 さとう・長いも・ごま	牛乳・アジ・たまご しらす干し・青のり	たまねぎ・ピーマン・にんじん ほうれん草	「地元魚の日」水産物消 費拡大事業の一環で、 魚の費用を助成してい ただきました。
25 水	おま 牛丼		(牛丼) 切り干しなます メロンゼリー	米・油・糸こんにやく さとう・ゼリー	牛乳・牛肉・焼き豆腐 こんぶ	たまねぎ・にんじん・ごぼう ねぎ・干しいたけ・切り干し大根 きゅうり	切った大根を干したもの が「切り干し大根」です。 生より、カルシウムなど の栄養素が増えます。
26 木	ごはん		生揚げの中華炒め わかめスープ バナナ	米・じゃがいも・油 ごま油	牛乳・生揚げ・ぶた肉 えび・わかめ	たまねぎ・いんげん・しめじ にんじん・もやし・バナナ	給食ではいつも「むつみ 豚」を使います。柔らか くて味の濃い豚肉です。
27 金	ごはん		サイコロステーキ コンソメスープ 大根サラダ	米・油・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳・牛肉・ベーコン	キャベツ・セロリ・たまねぎ にんじん・パセリ・だいこん きゅうり	オーブンでサイコロステ ーキを焼きます。少しか たいかもしれませんが、 よくかんで食べましょ 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。

★萩まるごと食べちゃろうデー★

19日【はなっこり】



山口県農業試験場で中国野菜の「サイシン」を母親に、「ブロッコリー」を父親として育成され、平成8年より栽培され始めた山口県のオリジナル野菜です。秋～春まで順次収穫ができ、萩地域でもたくさん栽培されています。

☆お知らせ☆

3月は給食費の精算を行います。個人の年間給食数から徴収済み金額を差し引いた金額を後日お知らせします。