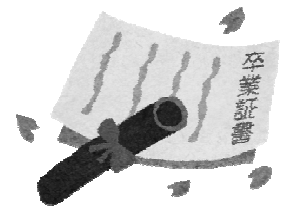


3月 給食だよ!

平成26年度3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月 | ごはん | | ミートボールのクリーム煮 魚介のマリネ りんご | 米・じゃがいも・油 ベシャメルソース さとう | 牛乳・ミートボール えび、貝柱 | たまねぎ・はなっこりー キャベツ・にんじん・だいこん 黄ピーマン・パセリ・りんご | 山口県で生まれた野菜 「はなっこりー」は今が旬 です。下ゆでしてからク リーム煮に入れます。 |
| ☆ 桃の節句こんだて ☆ | | | | | | | |
| 3火 | ちらし寿司 | | 鶏肉の香味あえ はまぐりのすまし汁 ミニ桜もち | 米・でん粉・油 さとう・桜もち | 牛乳・のり・とり肉 わかめ・はまぐり | にんじん・干しいたけ・れんこん かんぴょう・レタス・にんじん きゅうり・たまねぎ・えのき | 桃の節句です。ちらし寿 司やはまぐり、桜もちを 食べて女の子の健やか な成長を祈ります。 |
| 4水 | トマトスパゲッティ | | (トマトスパゲッティ) ポテトサラダ クロワッサン バナナ | スパゲッティ・油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ クロワッサン | 牛乳・牛肉・チーズ チキンハム | たまねぎ・トマト缶・にんじん しめじ・マッシュルーム ピーマン・きゅうり・バナナ | スパゲッティだけでは足 りないエネルギーや炭水 化物を補うために、クロ ワッサンをつけます。 |
| 5木 | ごはん | | キムチ鍋 切干大根の煮つけ オレンジ | 米・じゃがいも・油 糸こんにゃく・さとう | 牛乳・ぶた肉・とうふ 米みそ・油あげ | はくさい・白菜キムチ・だいこん にんじん・にら・切干だいこん いんげん・ごぼう・オレンジ | 大根を細長く切って、干 したものを「切干大根」 と言います。生のものよ りカルシウムなどの栄養 素が多くなります。 |
| 6金 | ごはん | | 旬の魚の塩焼き 具だくさん汁 磯香あえ | 米・さとう・油 | 牛乳・魚・とうふ 油あげ・たまご・のり | だいこん・にんじん・ごぼう ねぎ・キャベツ・ほうれん草 | 「磯香あえ」は、最後に もみのりを混ぜて磯の香 りをのこした和え物で す。 |
| 9月 | ごはん | | 大豆の磯煮 ほうれん草の白あえ かりこいりこ | 米・糸こんにゃく・油 じゃがいも・さとう ごま | 牛乳・大豆・とり肉 ひじき・とうふ・米みそ いりこ | にんじん・れんこん・いんげん はくさい・ほうれん草 | 給食で使うとうふは全 て山口県産の大豆「さち ゆたか」で作られたとう ふです。 |
| 10火 | ごはん | | 酢豚 パンサンデー 小野茶ムース | 米・でん粉・油・さとう じゃがいも・ごま油 春雨・ごま・ムース | 牛乳・ぶた肉・ささみ | しょうが・たけのこ・たまねぎ にんじん・干しいたけ・ピーマン きゅうり・ほうれん草 | 山口県のお茶の名産地 「小野地区」でとれたお 茶を使ったムースを出し ます。 |
| 11水 | そばろごはん | | (そばろごはん) さつま汁 甘酢あえ | 米・油・さとう さつまいも | 牛乳・牛肉・とり肉 たまご・とうふ・米みそ 麦みそ・わかめ しらす干し | しょうが・たまねぎ・にんじん きぬさや・ごぼう・ねぎ・もやし きゅうり・キャベツ | 牛・とりミンチと入り卵、 野菜を混ぜてそばろを 作ります。ごはんの上 にかけて食べます。 |
| 12木 | ごはん | | いわしの梅煮 つくねのすまし汁 はなっこりーのごまあえ | 米・でん粉・さとう ごま | 牛乳・いわし・とり肉 とうふ | しょうが・キャベツ・にんじん ほうれん草・しめじ・もやし はなっこりー・きゅうり | とりミンチととうふを手 で丸めて入れて、すまし 汁を作ります。 |

| | | | | | | | |
|---------|----------------|---|--|--|------------------------------|--|--|
| 13 金 | まる 丸パン |  | コロッケ ポタージュ ゆでキャベツ | パン・コロッケ・油 じゃがいも クリームポタージュ | 牛乳・牛肉・ベーコン | たまねぎ・コーン・にんじん パセリ・キャベツ | 丸パンのにコロッケとキャベツをはさみ、ソースをかけて「コロッケバーガー」にして食べましょう。 |
| 16 月 | 萩食 麦ごはん |  | チンジャオロース チンゲン菜のスーフ いよかん | 米・麦・じゃがいも 油・さとう・ごま油 | 牛乳・牛肉・たまご | ピーマン・にんじん・たけのこ にんにく・しょうが・チンゲン菜 たまねぎ・もやし・いよかん | 今が旬の萩でとれた「いよかん」を出します。うす皮をむいて食べましょう。 |
| 17 火 | ごはん |  | ハンバーグ コンソメスープ わかさ 若草ポテト | 米・さとう・じゃがいも | 牛乳・牛肉・ぶた肉 ベーコン・わかめ 青のり | たまねぎ・キャベツ・セロリ にんじん | 県産の「秋吉高原牛」と「鹿野高原豚」、萩産の「たまねぎ」で作られたハンバーグを使います。 |
| 18 水 | にく 肉うどん |  | にく (肉うどん) とり 鶏肉のからあげ しめじあえ いわ お祝いケーキ | うどん・さとう・でん粉 油・ケーキ | 牛乳・牛肉・油あげ とり肉 | たまねぎ・にんじん・ねぎ にんにく・ほうれん草・しめじ もやし | 6年生最後の給食です。卒業のお祝いにロールケーキをつけます。 |
| 19 木 | ごはん |  | ぶた 豚肉のしょうが炒め めい 明倫流元気汁 ミニトマト | 米・油・さとう じゃがいも | 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・干しいたけ しょうが・ねぎ・ミニトマト | 「しょうが炒め」の豚肉と干しいたけはむつみ地域で作られたものを使います。 |
| 23 月 | ぶき 麦ごはん |  | にく 肉じゃが あげ 揚げごぼうのサラダ かりこいりこ | 米・麦・じゃがいも 糸こんにゃく・さとう 油・でん粉 ドレッシング | 牛乳・牛肉・生揚げ ツナ・いりこ | いんげん・たまねぎ・にんじん ごぼう・レタス・きゅうり | 今回の「かりこいりこ」はいりこを油でかりっと揚げます。 |
| 24 火 | ごはん |  | しん 旬の魚のみそマヨやき のっぺい汁 いちご | 米・でん粉 ノンエッグマヨネーズ こんにゃく・里いも | 牛乳・魚・米みそ とり肉 | ごぼう・たまねぎ・ねぎ にんじん・きぬさや・しめじ いちご | 旬の魚の上にみそとマヨネーズで味付けした野菜をのせてオーブンで焼きます。 |
| 25 水 | ポー ク カレー |  | (ポー クカレー) グリーンサラダ いわ お祝いゼリー | 米・油・じゃがいも カレールウ・さとう ゼリー | 牛乳・ぶた肉・ささみ | たまねぎ・にんじん・にんにく グリーンピース・アップルソース キャベツ・はなっこりー・きゅうり ほうれん草 | 今年度最後の給食です。修了のお祝いに春色のゼリーをつけます。 |

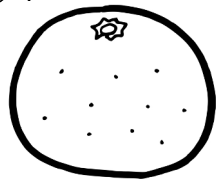
※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

★萩まるごと食べちゃろうデー★

16日【いよかん】

【特徴】

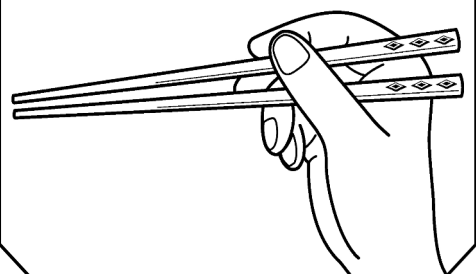
明治時代1887年頃に山口県萩市で偶然発見された柑橘類です。甘みが強くて酸味は控えめで、果実は比較的大きく、手で皮を簡単にむくことができます。



上手に持てない人 毎日チェック!!

はしを正しく持つと手指に負担がかからず、食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。きちんと持てない人は、毎日少しずつでも上手に持てるように練習してみましょう。

正しいはしの持ち方



☆お知らせ☆



【給食終了日】

6年生 … 3月18日(水)
2～5年生 … 3月25日(水)

給食終了の日が以上の日にちになっています。修了式前日まで給食があるため、給食エプロンの回収を早めに行いたいと思います。そこで、給食エプロンの使用を6年生は3月13日(金)、2～5年生は3月19日(木)までとし、それ以降の当番は自宅から持参したエプロン・三角巾で代用していただきたいと思います。お手数ですがよろしくお願いいたします。