

10月 (後半)

給食だよ!




平成27年度10月号

萩市立明倫小学校



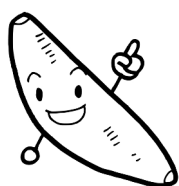
予定こんだて表

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)	
19月	ごはん		ミートボールのクリーム煮 ひじポテサラダ かりこいりこ	米・油 ベシャメルソース じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳・ミートボール ひじき・いりこ	たまねぎ・はなっこりー にんじん・キャベツ・きゅうり	クリーム煮に「はなっこりー」を入れます。はなっこりーはブロッコリーとサイシンをかけあわせた山口県産の新野菜です。
20火	ごはん		とりにく 鶏肉のゆずきち揚げ あきみのじり 秋の実汁 こまつ菜と大根のみそマヨあえ	米・でん粉・油・さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも	牛乳・とり肉・油あげ しらす干し・米みそ	ゆずきち・にんじん・はくさい しいたけ・ごぼう・ねぎ・小松菜 だいこん	萩市の調理員さんが考えた「100%地場産食材給食」です。地元の食材をふんだんに使って作ります。
21水	牛丼		ぎょうどん (牛丼) ほうれん草のごまあえ なしゼリー	米・油・糸こんにゃく さとう・ごま・ゼリー	牛乳・牛肉・焼き豆腐 ささみ	たまねぎ・にんじん・ごぼう ねぎ・しょうが・ほうれん草 はくさい・えのき	ごまはしぼると油が出るので「油脂類」に分類されます。あえ物に入れると香ばしくとても風味が増します。
22木	ごはん		しゅうのさかな 旬の魚の塩やき めいりんりゅうげんきじり 明倫流元気汁 き切り干しなます	米・じゃがいも・さとう	牛乳・魚・釜揚げ 油あげ・もずく・米みそ 塩こんぶ	にんじん・たまねぎ・ねぎ 切り干し大根・きゅうり	「明倫流元気汁」は釜揚げからだしが出るので、他のだしは入れません。素材のうまみと米みそだけで味つけをします。
23金	ごはん		ぶたにく 豚肉とチンゲン菜の オイスターソース炒め にらたまじり 玉汁 オレンジ	米・油・でん粉	牛乳・ぶた肉・たまご とうふ	チンゲン菜・きくらげ・たけのこ たまねぎ・にんじん・しょうが にんにく・にら・えのき オレンジ	今日の炒め物は群馬県前橋市の給食メニューです。「花燃ゆ」の舞台が前橋市に移ったので、交流のため教えてもらいました。
26月	ごはん		チキンのトマト煮 ごぼうサラダ	米・さつまいも・油 さとう・ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳・とり肉・大豆 ツナ・わかめ	たまねぎ・トマト缶・にんじん マッシュルーム・いんげん ごぼう・きゅうり	給食で使うとり肉は長州どりです。長門市の深川というところで育てられています。
27火	わかめごはん		ハンバーグ おろしソースかけ ジュリアンスープ ブロッコリー	米・ごま・さとう じゃがいも	牛乳・わかめ ハンバーグ・ぶた肉	だいこん・ねぎ・ゆず果汁 キャベツ・水菜・たまねぎ にんじん・ブロッコリー	ゆずの果汁を入れたおろし大根ソースを作ります。ハンバーグにかけるとさっぱりした味になります。

28 水	肉うどん		肉うどん (肉うどん) オーロラサラダ おからケーキ	うどん・さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ おからケーキ	牛乳・牛肉・油あげ ささみ	たまねぎ・にんじん・ねぎ きゅうり	給食のうどんは山口県産小麦の「ニシノカオリ」からできたうどんです。香りやこしの強いうどんです。
29 木	ごはん		しろみさかな 白身魚フライ マカロニスープ わかめサラダ	米・パン粉・油 マカロニ・さとう	牛乳・白身魚・ぶた肉 わかめ・ツナ	キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ・レタス・きゅうり コーン	「タンドリーチキン」のかくし味に入って入るヨーグルトは肉を柔らかくする効果があります。
30 金	あきやさい 秋野菜 カレー		あきやさい (秋野菜カレー) ドレッシングサラダ りんご	米・油・里いも じゃがいも・さとう カレールウ・ごま油	牛乳・牛肉・しらす干し	たまねぎ・れんこん・にんじん しめじ・コーン・グリーンピース にんにく・アップルソース もやし・きゅうり・キャベツ りんご	里いも・れんこん・しめじなど、秋が旬の食材を入れてカレーを作ります。

※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★



20日【100%地場産食材献立】

さつまいも

さつまいもは、エネルギーのもととなるデンプンや糖分、体調を整えるビタミンやミネラル、食物せんいなどがバランスよく含まれています。

ビタミン C は水にとける性質がありますが、さつまいもに含まれるビタミン C はデンプンに守られているので、とけにくく、食材の中に残る割合が多いです。

☆お知らせ☆

・26日(月) 27日(火)

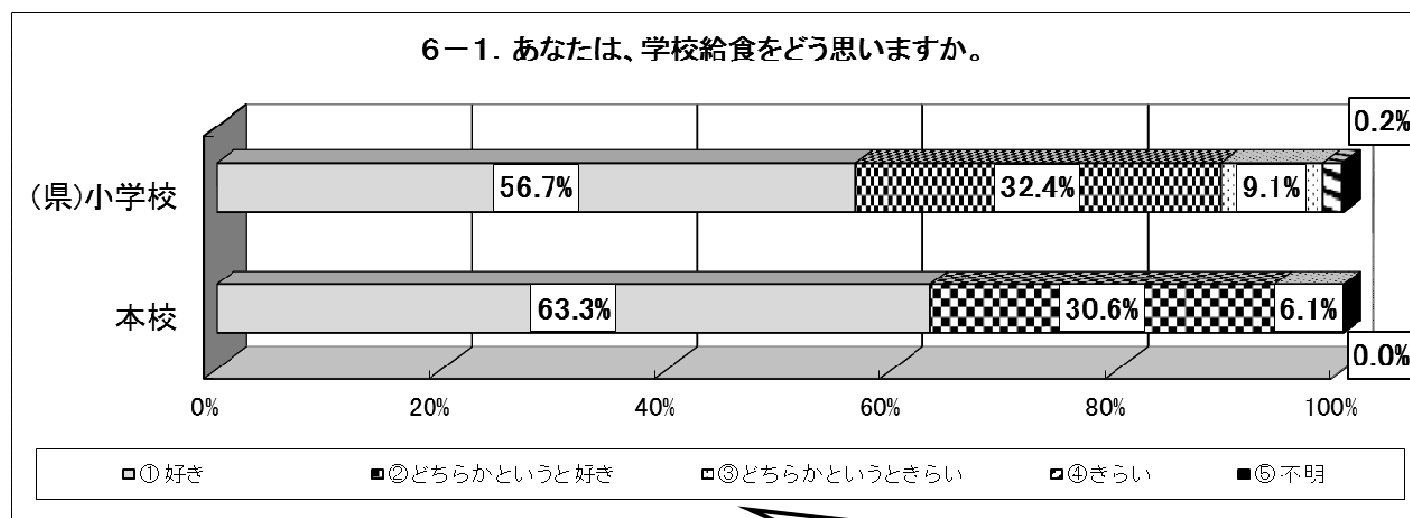
…5年は、宿泊学習により給食中止

萩市内の調理員さんが萩市または山口県でとれる食材だけでおいしい給食メニューを考えてくれました。



食生活アンケートの結果より ～パート2～

10月前半の給食だよりでも載せました、「食生活アンケート」(5年生対象)の他の項目の結果を取り上げました。



本校の5年生は給食に対して好意を持ってきている人がほとんどでした。「どちらかというときらい」と答えた人が数人おりましたが、理由は「苦手なものが出るから」「量が多いから」というものでした。中には「家のごはんがおいしいから」という何とも微笑ましい理由を書いた人もいました。家庭の味には勝てませんが、これからもおいしい給食づくりに給食室一同がんばっていきたいと思います。