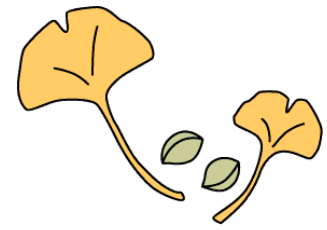


11月 給食だよ!

平成27年度11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	おぎ 麦ごはん		さと 里いものうま煮 酢みそあえ かりこいりこ	米・麦・里いも・油 じゃがいも・さとう こんにやく	牛乳・とり肉・生揚げ いか・わかめ・米みそ いりこ	れんこん・にんじん・干しいたけ 枝豆・きゅうり・だいこん	里いもは今が旬の食材 です。いも類の中では粘 り気があるのが特徴で す。
4水	クリームス パゲッティ		(クリームスパゲッティ) あげごぼうのサラダ ミルクパン バナナ	スパゲッティ・油 マーガリン・でん粉 ベシヤメルソース パン	牛乳・とり肉・ツナ	たまねぎ・にんじん・コーン クリームコーン・ほうれん草 ごぼう・レタス・きゅうり・バナナ	スパゲッティだけでは足 りないエネルギーを補う ために小さなパンをつけ ます。
5木	ごはん		しろみさかな 白身魚フライ ココロスープ オーロラサラダ	米・パン粉・油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳・白身魚 ウインナー	たまねぎ・にんじん・だいこん パセリ・キャベツ・赤ピーマン きゅうり	※4年生が体験学習で 田植え・稲刈りをしたお 米を使います。
6金	ゆかり ごはん		とりにく 鶏肉のてい焼き もずく汁 おかかあえ	米・さとう	牛乳・とり肉・もずく とうふ・かつお節	ゆかり・たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ・ほうれん草 もやし・きゅうり	給食で使うとり肉はいつ も長門市の深川ようけ いで育てられた「長州ど り」です。
10火	ごはん		ちゅうかい たまご 中華炒り卵 ごもく 五目スープ かりこいりこ	米・じゃがいも・油	牛乳・とり肉・たまご ぶた肉・いりこ	ほうれん草・にんじん・たけのこ チンゲン菜・たまねぎ・にんじん はくさい・干しいたけ	スープに干しいたけを 入れます。むつみでとれ たしいたけを干したも ので、生より栄養分が増え ます。
11水	とりにく 鶏そぼろ ごはん		とりにく (鶏そぼろごはん) こんさいじろ 根菜汁 きほ 切り干しなます	米・さとう・油・ごま 里いも	牛乳・とり肉・ぶた肉 こんぶ	しょうが・だいこん・にんじん ごぼう・ねぎ・切り干しだいこん きゅうり	だいこん・にんじん、ご ぼうなどの根を食べる 野菜のことを「根菜」と いいます。その根菜を使 ってお汁を作ります。
12木	ごはん		ポークビーンズ シーフードサラダ みかんゼリー	米・じゃがいも・油 さとう・オリーブ油 ゼリー	牛乳・ぶた肉・大豆 えび・いか	たまねぎ・かぶ・にんじん しいたけ・いんげん・キャベツ きゅうり	デザートゼリーは山口 県産のみかんから作ら れたみかんゼリーをつけ ます。
萩食べちやろうデー 13金	ごはん		はぎさかな 萩魚のから揚げ むつみ豚汁 ゆず香あえ	米・でん粉・油 さつまいも・さとう	牛乳・魚・ぶた肉 とうふ・米みそ・麦みそ	はくさい・だいこん・しいたけ ねぎ・キャベツ・ほうれん草 にんじん・ゆず	100%地場産食材献立 です。「ゆず香あえ」では 萩産のゆずをしほった果 汁と刻んだ皮を使いま す。
16月	ごはん		マーボー大根 ナムル りんご	米・油・ごま油・さとう でん粉・ごま	牛乳・ぶた肉・とうふ 赤みそ・わかめ	だいこん・しょうが・にんにく たけのこ・たまねぎ・にんじん 干しいたけ・ねぎ・もやし ほうれん草・りんご	萩産りんごを出します。 りんごは皮と実の間に栄 養分が多いので、皮のま ま食べると良いです。

☆スマイル班おべんとう給食☆

17 火	やきおにぎり 1~3年:1個 4年~:2個 鶏肉のから揚げ・シュウマイ 揚げさつまいも・フロッコリー・ミニトマト ゆずきゼリー	米・でん粉・油 小麦粉・さつまいも ゼリー	牛乳・とり肉・ぶた肉	にんにく・たまねぎ・ねぎ ブロッコリー・ミニトマト	家から持ってきた空のお 弁当箱に給食を詰めて お弁当を完成させ、スマ イル班で会食します。	
18 水	カレー うどん	(カレーうどん) はなっこりーのごまあえ メロンパン	うどん・カレールウ でん粉・さとう・ごま メロンパン	牛乳・とり肉・油あげ たまねぎ・にんじん・しいたけ ねぎ・はなっこりー・もやし きゅうり	県産小麦の「ニシノカオ リ」で作られたうどんを 使います。	
19 木	ポトフ きのこのソテー かき	米・麦・じゃがいも 油	牛乳・とり肉・ぶた肉	だいこん・たまねぎ・にんじん いんげん・エリンギ・しめじ キャベツ・かき	萩産のかきを出します。 かきには「しぶがき」と 「あまがき」があります。 今回は「あまがき」を使 います。	
20 金	ごはん	旬の魚の塩やき 明倫流元気汁 即席づけ	米・じゃがいも さとう	牛乳・魚・油あげ 釜揚げ・もずく・米みそ 塩こんぶ	「明倫流元気汁」はPTA 厚生給食部の方が考え たメニューです。とても 人気の料理です。	
24 火	すき焼き ゆかいあえ 味付のり	米・糸こんにゃく 油・さとう	牛乳・牛肉・焼き豆腐 味付のり	にんじん・はくさい・たまねぎ ねぎ・えのき・キャベツ ほうれん草・もやし・ゆかり	給食のお米は萩市内で とれた「ヒノヒカリ」とい うお米を使っています。 11月から今年とれた新 米を使っています。	
25 水	チキン カレー	(チキンカレー) ヘルシーサラダ オレンジ	米・じゃがいも・油 カレールウ・さとう	牛乳・とり肉・ツナ わかめ	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・グリーンピース・レタス だいこん・キャベツ・オレンジ	長州どりをを使ってカレー を作ります。長州どりは 肉がやわらかくどんな料 理にも合うお肉です。
26 木	豚肉のしょうが炒め かぶのすまし汁 プリン	米・油・さとう・里いも でん粉・プリン	牛乳・ぶた肉・とり肉	たまねぎ・にんじん・キャベツ ピーマン・しめじ・しょうが かぶ・はくさい・ほうれん草	かぶは今が旬の冬野菜 です。冬野菜には食べる と体を温めるはたらきが あります。	
27 金	旬の魚のてり焼き かきたま汁 はなっこりーの甘酢あえ	米・じゃがいも でん粉・ごま・さとう	牛乳・魚・たまご とうふ	にんじん・たまねぎ・ねぎ はなっこりー・もやし・キャベツ	はなっこりーはフロッコリ ーとサイシンをかけ合わ せて山口県で作られた 新野菜です。	
30 月	大豆のいそ煮 和風ソテー みかん	米・こんにゃく・油 じゃがいも・さとう	牛乳・大豆・ひじき とり肉・生揚げ ベーコン	にんじん・いんげん・たまねぎ 枝豆・エリンギ・にんにく みかん	山口県産のみかんを出 します。みかんはビタミ ンCがたくさん含まれて いる果物です。	

※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★

13日【地場産食材100%献立】 だいこん

むつみ地域の千石台は県内一のだいこん産地です。千石台の土は「黒ぼく」と呼ばれ、水はけがよく、水分を含んでいるので、だいこん作りに適しています。



☆お知らせ☆

17日(火) スマイル班のふれあい給食です!!
1学期と同じように、以下の物を持てきましょう。

空のお弁当箱・はし・しき物・手さげ袋
水筒(お茶)・手ふき

