

12月 給食だよ!

平成27年度12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)	
1火	ごはん		タンダーチキン あさりの豆乳チャウダー わかめサラダ	米・じゃがいも・油 さとう	牛乳・とり肉 ヨーグルト・あさり 豆乳・わかめ・ツナ	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 レタス・きゅうり・コーン	豆乳は大豆をしぼった物 です。良質なタンパク質 がたくさん含まれてい て、大豆そのものより消 化の良い食材です。
2水	牛肉卵 とし丼		牛肉卵とし丼 磯香あえ バナナ	米・さとう・ごま油	牛乳・牛肉・たまご しらす干し・のり	たまねぎ・にんじん・ねぎ 干しいたけ・キャベツ ほうれん草・バナナ	「磯香あえ」とはキャベツ など野菜のあえ物にも みのりを混ぜて磯の香り をかかせた料理です。
3木	ごはん		揚げ春巻き 白菜スーフ きくらげの中華サラダ	米・油・じゃがいも ごま・さとう・ごま油	牛乳・春巻き・えび 焼き豚・わかめ	はくさい・にんじん・たまねぎ だいこん・しいたけ・にら きくらげ・きゅうり	きくらげはきのこの仲間 です。乾燥した状態で保 存し、水に戻して調理に 使うとこりこりした食感 になります。
4金	麦ごはん		さんまのかぼす煮 さつまい 白菜のごまあえ	米・麦・さつまいも さとう・ごま	牛乳・さんま・とうふ 麦みそ・米みそ	かぼす・ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ・はくさい きゅうり	さんまはその形から漢 字で「秋の刀の魚」と書 きます。今回はかぼすの 果汁の風味がする煮つ けを出します。
7月	ごはん		キムチ鍋 五目きんぴら かりこいりこ	米・じゃがいも・ごま さとう・ごま油	牛乳・ぶた肉・とうふ 米みそ・牛肉・大豆 いりこ	はくさい・はくさいキムチ だいこん・にんじん・ごぼう れんこん・いんげん	「キムチ鍋」はあまりから くならないように、米み そで味をまろやかにして います。
8火	ごはん		チキンのカレークリーム煮 ビーンズサラダ はちみつレモンゼリー	米・マーガリン じゃがいも ベシャメルソース 油・さとう・ゼリー	牛乳・とり肉・大豆 ツナ	たまねぎ・キャベツ・にんじん はなっこりー・きゅうり・パセリ	給食で使うとり肉はいつ も長門市でとれる「長州 どり」です。肉質がやわ らかくおいしいとり肉で 有名です。
9水	けんちん うどん		(けんちんうどん) 白身魚の香味あえ スイートポテト りんご	うどん・でん粉・油 さとう・スイートポテト	牛乳・とうふ・とり肉 白身魚	だいこん・ごぼう・にんじん しめじ・ねぎ・レタス・きゅうり たまねぎ・りんご	「けんちんうどん」はとう ふとだいこんが入った 「けんちん汁」にうどんを 入れた料理です。
10木	ごはん		牛肉のオイスターソース炒め 肉だんごのスーフ ミニトマト	米・油・じゃがいも 春雨	牛乳・牛肉 ミートボール	たまねぎ・にんじん・ピーマン きくらげ・たけのこ・しょうが にんにく・はくさい・チンゲン菜 ミニトマト	オイスターソースとは 「カキ」から作られた調 味料のことです。うまみ が多く、中華料理によく 使われます。

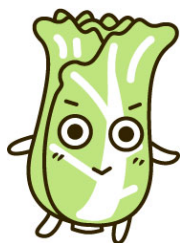
11 金	ごはん		しん さかな しお 旬の魚の塩焼き おきりこみ ちりめんあえ	米・平麺・油・さとう	牛乳・魚・とり肉 油あげ・しらす干し	はくさい・にんじん・長ねぎ ごぼう・干しいたけ・もやし ほうれん草・きゅうり	「おきりこみ」とは群馬県の郷土料理です。大河ドラマ「花燃ゆ」にも登場した料理です。
14 月	ごはん		にく 肉じゃが ささみあえ 納豆みそ	米・糸こんにゃく・油 じゃがいも・さとう ごま	牛乳・牛肉・生揚げ ささみ・納豆・ぶた肉 赤みそ	にんじん・たまねぎ・いんげん もやし・きゅうり・だいこん	納豆はだいずに納豆菌を混ぜて発酵させて作る発酵食品です。発酵することによって栄養分が増えます。
15 火	わかめ ごはん		とり 鶏肉のごまやき 明倫流元氣汁 浅づけ野菜	米・ごま・じゃがいも	牛乳・わかめ・とり肉 釜揚げ・もずく・油あげ 米みそ	にんじん・たまねぎ・ねぎ きゅうり・はくさい・小松菜 ゆかり	「明倫流元氣汁」は釜揚げと野菜だけのうまみを大事にして味付けは米みそのみです。素材のうまみを味わいましょう。
16 水	ハヤシ ライス		(ハヤシライス) コーンサラダ オレンジ	米・油・じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング	牛乳・牛肉・ささみ	たまねぎ・にんじん・しいたけ グリーンピース・にんにく トマトピューレ・コーン・キャベツ きゅうり・オレンジ	ハヤシライスに入っている生しいたけはむつみ地域でとれた「原木しいたけ」です。
17 木	ごはん		はるさめ 春雨炒め えびたま ヨーグルトパバロア	米・春雨・ごま油 さとう・じゃがいも でん粉・パバロア	牛乳・ぶた肉・たまご えび	エリンギ・たまねぎ・にんじん ピーマン・ほうれん草・ねぎ 干しいたけ	春雨はじゃがいものでん粉を使って作られる食材です。水に戻して、スープやサラダに使われます。
18 金	蒔食べちやろうデー 玄米 ごはん		アジの開きのから揚げ 幕末汁 ちしゃなます	米・玄米・でん粉・油 さとう	牛乳・アジ・とうふ ぶた肉・しらす干し 米みそ	かぶ・にんじん・はくさい・ねぎ ちしゃ・レタス	昨年度1月に実施した100%地場産食材献立です。幕末の時代の方が食べたであろう食事をアレンジして考えました。
21 月	イタリアンス パゲッティ		(イタリアンスパゲッティ) もみの木バーグ ブロッコリーサラダ クリスマスケーキ	スパゲッティ・油 ノンエッグマヨネーズ ごま・ケーキ	牛乳・牛肉・ベーコン ハンバーグ	たまねぎ・トマト缶・にんじん しめじ・ピーマン・ブロッコリー キャベツ	今年最後の給食です。クリスマスが近いので、クリスマスをイメージした行事献立になっています。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

★萩まるごと食べちやろうデー★

18日【地場産食材100%献立】

はくさい



はくさいは、大部分が水分ですが、栄養バランスに優れた野菜です。特にカリウムが多く含まれ、塩分を体外に排出する効果があります。

その他、ビタミンCやビタミンKも比較的多く含まれ、ビタミンCはみかんと同程度の量を含んでおり、食物せんいも豊富な栄養満点な野菜です。

☆お知らせ☆

2学期の給食終了後、給食室でエプロンの確認、修繕は行いません。お子さんが持ち帰ったエプロンのボタンやほつれを確認され、可能な限り修繕していただくと次の当番のお子さんが気持ちよく使うことができます。よろしくお祈いします。

