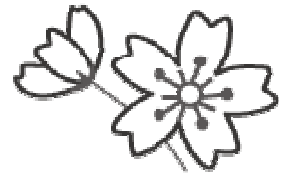


# 4月 給食だよ!






平成27年度4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)	
10金	チキンカレー		(チキンカレー) スプリングサラダ ももゼリー	米・じゃがいも・油 カレールウ・さとう ごま油・ももゼリー	牛乳・とり肉・ツナ	たまねぎ・にんじん・しょうが グリーンピース・にんにく アスパラ・キャベツ・きゅうり	今年度初めての給食です。各学年の体格に見合った量になっています。残さず食べられるといいですね。
13月	ごはん		旬の魚の塩焼き 明倫流元気汁 菜の花のごまあえ	米・じゃがいも・ごま さとう・ごま油	牛乳・旬の魚・釜揚げ 油あげ・もずく・米みそ	たまねぎ・にんじん・ねぎ 菜の花・キャベツ・もやし	「明倫流元気汁」はPTA厚生給食部の方が考えられたメニューです。野菜と釜揚げのうまみを生かして味付けは白みそだけです。
14火	ごはん		生揚げの中華炒め 五目スープ ミニトマト	米・ごま油	牛乳・生揚げ・ぶた肉 たまご	たまねぎ・いんげん・しめじ にんじん・しょうが・チンゲン菜 きくらげ・もやし・えのき ミニトマト	給食で使うお米は萩産の「ヒノヒカリ」というお米です。味わって食べましょう。
15水	肉うどん		(肉うどん) ささみあえ おからケーキ せとみ	うどん・さとう・ごま油 じゃがいも・ごま おからケーキ	牛乳・牛肉・油揚げ ささみ	たまねぎ・にんじん・ねぎ もやし・きゅうり・だいこん せとみ	萩産の「せとみ」という品種のかんきつを出します。糖度が高くとても甘いみかんです。
16木	ごはん		岩国れんこんコロッケ むつみ豚汁 昆布づけ	米・じゃがいも・油 パン粉・さつまいも	牛乳・ぶた肉・とうふ 米みそ・麦みそ 塩昆布	れんこん・はくさい・だいこん しいたけ・ねぎ・キャベツ きゅうり	岩国れんこんを使ったれんこんのきんぴらが入った県産コロッケを出します。
17金	ごはん		鶏肉のクリーム煮 豆腐サラダ	米・じゃがいも・油 ベシヤメルソース さとう・ごま油	牛乳・とり肉・わかめ とうふ・しらす干し	はなっこりー・たまねぎ キャベツ・にんじん・きゅうり だいこん	給食で使うとうふは全て「サチユタカ」という県産大豆でできたものです。
20月	ごはん		じゃがいものそぼろ煮 切り干しなます 味付けのり	米・じゃがいも・油 さとう・こんにゃく	牛乳・牛ぶたミンチ 生揚げ・こんぶ・のり	れんこん・たまねぎ・にんじん 干しいたけ・切り干しだいこん きゅうり	切り干し大根は大根を細長く切って干したものです。生のものより栄養素が増えて歯ごたえもよくなります。
21火	ゆかいごはん		白身魚フライ マカロニスーフ オーロラサラダ	米・油・パン粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳・白身魚・ぶた肉	キャベツ・たまねぎ・にんじん コーン・パセリ・レタス・きゅうり	給食ではマヨネーズは全て卵の入っていない「ノンエッグマヨネーズ」を使います。
22水	中華丼		(中華丼) ナムル マンゴープリン	米・ごま油・でんぷん ごま・さとう マンゴープリン	牛乳・ぶた肉・えび いか・わかめ	たけのこ・たまねぎ・にんじん はくさい・きくらげ・ねぎ・もやし ほうれん草	中華丼にはむつみ産のむつみ豚を使います。柔らかくて味の濃いぶた肉です。

萩産べちやろうてい

23 木	麦ごはん		こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ ぶたにく いた 豚肉のごま炒め りんご	米・麦・油・さとう ごま	牛乳・高野豆腐 とり肉・たまご・ぶた肉	にんじん・たまねぎ・ほうれん草 干しいたけ・キャベツ・しめじ りんご	高野豆腐は豆腐を凍結 乾燥した保存食です。カ ルシウムなどのミネラル がたくさん含まれていま す。
24 金	ごはん		とりにく 鶏肉のマヨごまやき ジュリアンスープ ゆでブロッコリー	米・ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	牛乳・とり肉・ベーコン	キャベツ・にんじん・たまねぎ みずな・ブロッコリー	「鶏肉のマヨごまやき」 は鶏肉の上にゴママヨネ ーズソースをかけてオー ブン焼きます。
27 月	ごはん		ポークビーンズ ごぼうサラダ かりこいりこ	米・じゃがいも・油 さとう・ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳・ぶた肉・大豆 ささみ・わかめ・いりこ	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	山口県でとれた大豆と むつみ豚で「ポークビ ンズ」を作ります。
28 火	ごはん		しん さかな て や 旬の魚の照り焼き かきたま汁 はるさめ す もの 春雨の酢のもの	米・でん粉・春雨 ごま・さとう	牛乳・魚・たまご とうふ・チキンハム わかめ	にんじん・たまねぎ・ねぎ きゅうり・キャベツ	今が旬の魚をタレに漬 け込んだものをオーブン で焼いて「魚の照り焼 き」を作ります。
30 木	ミートスパ ゲッティ		(ミートスパゲッティ) ポテトサラダ ミルクパン オレンジ	スパゲッティ・油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ パン	牛乳・牛ミンチ 粉チーズ・ツナ	たまねぎ・にんじん・トマト缶 ピーマン・マッシュルーム きゅうり・オレンジ	スパゲッティだけでは足 りないエネルギーや栄養 素を補うために小さな パンをつけます。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

## ご入学・ご進級おめでとうございます！！

新1年生を迎え、新年度が始まりました。給食室のメンバーも新しくなり、安心・安全に配慮し、今まで以上に気を引き締めて給食をつくっていきたくと思います。給食を通して、健康のことはもちろん、思いやりや感謝の心、食文化や環境についてなど、さまざまなことを学んでほしいものです。ご家庭でもはしの持ち方や食事のマナーなどを気にかけていただければ助かります。



## ★萩まるごと食べちゃろうデー★

「萩まるごと食べちゃろうデー」は毎月19日の“食育の日”に合わせて月1回（19日の週）、萩市内の公立小・中学校で、同じ地元食材を使った給食を提供する取り組みです。今年度最初の食材は「せとみ」です。

### 15日【せとみ】



- 【特徴】 … ①とても甘い。(みかんの中で最も甘い。)  
②プチプチしたイクラのような独特の食感がする。  
③中の袋ごと食べられる。

【マメ知識】 …いよかんの代替品として「清見」を母親に、山口県原産の「吉浦ポンカン」を父親に山口県農林総合技術センターが育成した新しい柑橘です。特に糖度が13.5度以上、酸度が1.35%以下のおいしいせとみは「ゆめほっぺ」の商品名で販売されている。

### ☆お知らせ☆

◇今年度、給食室では下記のメンバーで、安全でおいしい給食を目指して元気にがんばります。どうぞよろしく願いいたします。

- ・給食調理長 : 藤堂静子
- ・給食調理員 : 恩村尚子、楊井珠美
- ・非常勤給食調理員 : 石川美里、大崎美佳、森麻琴、山本晃子
- ・栄養教諭 : 廣田典子

◇給食費は、1食255円、月額4,300円（4月～2月、3月は精算月）です。

◇入院等で週休日を除いて連続5日以上休む場合は給食を止めることができます。なお、物資の関係上連絡を受けて可能な日からの中止となります。返金等の清算は3月にまとめて行います。必要な方は担任へ連絡をお願いします。

◇アレルギー疾患等により、給食での配慮・管理が必要な場合、学校が配付する「学校生活管理指導表（医師の診断が必要）」を提出していただき、それに基づき対応します。ご希望がございましたら、学校までご連絡ください。