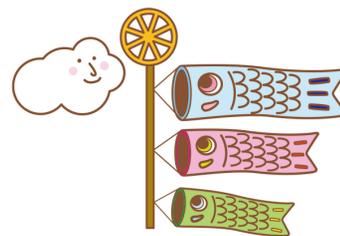


5月 給食だよ!

平成27年度5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金	たけのこ ごはん		焼き肉炒め すまし汁 かしわもち	米・油・ごま・さとう ごま油・かしわもち	牛乳・油あげ・ぶた肉 とうふ・わかめ	たけのこ・にんじん・キャベツ たまねぎ・にら・ピーマン もやし・えのき	5月5日の端午の節句のお祝いにかしわもちをつけます。かしわの葉をのけて食べましょう。
7木	ハヤシ ライス		(ハヤシライス) コーンサラダ りんご	米・じゃがいも・油 ハヤシルウ ドレッシング	牛乳・牛肉・ツナ	たまねぎ・グリーンピース しいたけ・にんにく トマトピューレ・キャベツ・コーン きゅうり・にんじん・りんご	田植えの季節です。給食で使うお米は萩市内産の「ヒノヒカリ」という品種です。
8金	むぎ 麦ごはん		旬の魚の塩焼き わかたけ 若竹みそ汁 さつまいものあえ物	米・麦・さつまいも ごま油・さとう	牛乳・魚・とうふ わかめ・米みそ	たけのこ・えのき・ねぎ にんじん・はなっこりー コーン	麦ごはんは普通の白ごはんに比べて、食物せんいやミネラルが多くなります。
11月	ごはん		中華炒り卵 野菜たっぷり中華スープ かりこいりこ	米・じゃがいも・油 ごま油	牛乳・たまご・とり肉 えび・いりこ	ピーマン・にんじん・たけのこ こまつな・たまねぎ・だいこん 干しいたけ	「かりこいりこ」はいりこをオーブンでかりっと焼いたものです。カルシウムがたくさん含まれています。
12火	ごはん		インド煮 おからサラダ なつみ	米・じゃがいも・油 さとう・糸こんにやく ノンエッグマヨネーズ	牛乳・ぶた肉・大豆 おから・ささみ・いりこ	にんじん・たまねぎ・いんげん きゅうり・赤たまねぎ・なつみ	県産大豆「サチユタカ」からとれたおからを使ってサラダを作ります。
13水	さんさい 山菜 うどん		(山菜うどん) 大豆といりこの揚げがらめ ワッフル	うどん・でん粉・油 さつまいも・さとう ワッフル	牛乳・とり肉・油あげ 大豆・いりこ	山菜ミックス・たまねぎ にんじん・ねぎ	県産小麦「ニシノカオリ」から作られたうどんを使います。
14木	ごはん		タンドリーチキン コンソメスープ ヘルシーサラダ	米・じゃがいも・さとう	牛乳・とり肉 ヨーグルト・ベーコン ツナ・わかめ	キャベツ・セロリ・たまねぎ にんじん・パセリ・だいこん きゅうり	とり肉を柔らかくするためヨーグルトを加えた調味料に漬けてタンドリーチキンを作ります。
15金	ごはん		にく 肉じゃが キャベツのごま酢あえ みじつげ 味付のり	米・じゃがいも・油 さとう・糸こんにやく ごま	牛乳・牛肉・生揚げ わかめ・のり	いんげん・たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり	山口県山陽地域の瀬戸内海でとれたのりを使った味付のりを出します。
18月	わかめ ごはん		ごもく 五目きんぴら 明倫流元気汁 スティックきゅうり	米・わかめ・ごま さとう・ごま油 じゃがいも	牛乳・ぶた肉・大豆 釜揚げ・油あげ・もずく 米みそ	ごぼう・れんこん・にんじん いんげん・たまねぎ・ねぎ きゅうり	萩の見島でとれた今が旬の「きゅうり」をスティック状に切ります。そのままかじって食べましょう。
19火	ごはん		マーボー豆腐 パンサンズー プリン	米・油・さとう・ごま油 でん粉・春雨・プリン	牛乳・とうふ・赤みそ 牛豚ミンチ チキンハム	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・ほうれん草・きゅうり	県産大豆「サチユタカ」からできた豆腐をたくさん使ってマーボー豆腐を作ります。

萩食べちゃろうデー

20 水	おやこどん 親子丼		おやこどん (親子丼) きほ だいこん 切り干し大根のあえ物 オレンジ	米・さとう	牛乳・とり肉・たまご ささみ・米みそ	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 干しいたけ・ねぎ・切り干し大根 きゅうり・キャベツ・オレンジ	県産の「長州どり」と県 産の卵で「親子丼」を作 ります。
21 木	ごはん		ひれカツ ビーンズスープ かいぞう 海藻サラダ	米・パン粉・油・さとう ごま油	牛乳・ぶた肉・大豆 ミックスビーンズ ベーコン・いか 海藻ミックス	コーン・はくさい・にんじん ほうれん草・きゅうり・キャベツ	色々な種類の豆を使っ て「ビーンズスープ」を作 ります。
22 金	ごはん		しん さかな て や 旬の魚の照り焼き わかめのすまし汁 もやしのごま酢あえ	米・じゃがいも・さとう ごま・ごま油	牛乳・魚・わかめ とうふ・油あげ	たまねぎ・にんじん・えのき ねぎ・もやし・きゅうり	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。
25 月	麦ごはん		ほっほうさい 八宝菜 ちゅうか ささみの中華あえ みかんゼリー	米・麦・ごま油 でん粉・ごま油 さとう・ゼリー	牛乳・ぶた肉・えび ささみ	はくさい・たけのこ・たまねぎ にんじん・エリンギ・チンゲン菜 だいこん・きゅうり・ねぎ にんにく	「八宝菜」とはたくさん の材料が入った料理とい う意味があります。今回 は8種類の食材を使って 作ります。
26 火	ごはん		とりにく たつた 鶏肉の竜田あげ かきたま汁 しめじあえ	米・でん粉・油 さとう	牛乳・とり肉・たまご とうふ	しょうが・にんじん・たまねぎ ねぎ・ほうれん草・もやし しめじ	長州どりに下味をつけて 竜田揚げを作ります。長 州どりは柔らかくてうま みがあると肉です。
27 水	あさり スパゲッティ		(あさりスパゲッティ) さつまいもサラダ クロワッサン	スパゲッティ オリーブ油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ クロワッサン	牛乳・ぶた肉・あさり ツナ	たまねぎ・コーン・トマト缶 にんじん・ほうれん草・しめじ にんにく・きゅうり	スパゲッティだけでは足 りないエネルギーや栄養 素を補うためにクロワッ サンをつけます。
28 木	ごはん		ぎゅうにく だいこん 牛肉と大根のこってり煮 やさしい 野菜炒め りんご	米・油・さとう	牛乳・牛肉・生揚げ ぶた肉	だいこん・ごぼう・れんこん 干しいたけ・にんじん いんげん・しょうが・しめじ キャベツ・エリンギ・ほうれん草 りんご	給食で使っている干しい たけはむつみ地域のよし まつさんという方から直 接仕入れています。
29 金	ごはん		しん さかな しお 旬の魚の塩焼き ぶた汁 しお 塩もみキャベツ	米・さつまいも	牛乳・魚・ぶた肉 とうふ・米みそ・麦みそ 塩こんぶ	はくさい・だいこん・しいたけ ねぎ・キャベツ・きゅうり	「ぶた汁」はむつみ豚を 使い、米みそと麦みそを ブレンドして味付けをし 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★

18日【きゅうり】



【豆知識】

見島では温暖な気候を利用して、無加温で2月定植、4月～7月出荷の半促成栽培を行っています。見島の農業生産では、きゅうりの栽培が最も生産額が高く、農業の中心となっています。

【成分】

きゅうりは、水分が95%以上と多く、また、カリウムが豊富なことから、利尿作用があるといわれています。

☆行事による給食中止のお知らせ☆

- ・12 (火) 2・4・5年 バス遠足
- ・15 (金) 1・3年 バス遠足

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

