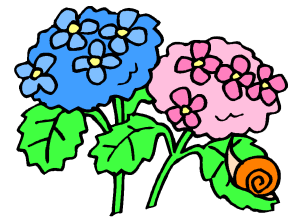


6月 (前半)

給食だよ!




平成27年度6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月	ごはん		鶏肉と大根の煮物 枝豆ソテー 海の幸ふりかけ	米・油・さとう じゃがいも・ごま	牛乳・とり肉・生あげ ベーコン・わかめ しらす干し	だいこん・にんじん・たまねぎ れんこん・いんげん・枝豆 かぼちゃ・にんにく・パセリ	山口県産のわかめとしらす干しを使って手づくりのふりかけを作ります。
2火	ごはん		アジフライ コンソメスープ シーザーサラダ	米・パン粉・油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳・アジ・ぶた肉	キャベツ・セロリ・たまねぎ にんじん・パセリ・だいこん レタス・トマト・きゅうり	萩産の「瀬つきアジ」のフライを揚げます。アジは「味が良い」ので「アジ」という名前がついたとも言われています。
3水	そぼろごはん		(そぼろごはん) もずく汁 じゃがいもの酢の物	米・油・さとう じゃがいも	牛乳・牛肉・とり肉 もずく・とうふ・わかめ えび	しょうが・きぬさや・たまねぎ にんじん・たけのこ・ねぎ きゅうり	山口県産のもずくを使います。もずくは海草の仲間ミネラルをたくさん含んでいます。
4木	ごはん		旬の魚の塩焼き 赤だしみそ汁 かみかみあえ	米・ごぼう ノンエッグマヨネーズ	牛乳・魚・とうふ 油あげ・わかめ 赤みそ・米みそ するめ	たまねぎ・えのき・ねぎ きゅうり・にんじん・ごぼう キャベツ	するめとごぼうを入れて「かみかみあえ」を作ります。しっかりかんで食べましょう。
5金	ごはん		大根のオイスターソース煮 ひじきの中華サラダ かみかみレモンゼリー	米・油・さとう・ごま ごま油・ゼリー	牛乳・ぶた肉・生あげ ひじき・ささみ	だいこん・いんげん・にんじん 白菜・干しいたけ・たまねぎ たけのこ・きゅうり・キャベツ	「かみかみレモンゼリー」にはかみごたえのある「十タテココ」が入っています。
8月	ごはん		豆のトマト煮 たまねぎサラダ オレンジ	米・じゃがいも・油 さとう	牛乳・大豆・ぶた肉 ミックスビーンズ ツナ	たまねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム・トマト缶 キャベツ・きゅうり・パプリカ オレンジ	大豆は「畑の肉」と言われています。植物ですが、肉のように良質なタンパク質を含みます。
☆ スマイル班 ふれあい給食 ☆							
9火	焼きおにぎり (1~3年:1個、4年~職員:2個) ハンバーグ コロッケ カットコーン・ブロッコリー・ミニトマト あじさいゼリー			米・油・パン粉 ゼリー	牛肉・とり肉	たまねぎ・にんじん・コーン ブロッコリー・ミニトマト	家から持って来た空のお弁当箱に、給食のおかずを詰めてお弁当を完成させ、スマイル班で楽しく会食しましょう。
10水	牛丼		(牛丼) 梅かつおあえ りんご	米・油・糸こんにゃく さとう・ごま油	牛乳・牛肉・焼きとうふ いか・かつお節	たまねぎ・にんじん・ごぼう ほうれん草・干しいたけ きゅうり・だいこん・キャベツ ねり梅・りんご	りんごは皮と実の間にたくさんの栄養素を含みます。皮ごとよくかんで食べましょう。

11 木	ごはん		カレーポトフ スパゲッティ/ソー チーズ	米・じゃがいも・油 スパゲッティ	牛乳・とり肉・ベーコン チーズ	キャベツ・たまねぎ・にんじん エリンギ・いんげん・コーン ほうれん草・にんにく	日本人はカルシウム不 足だと言われています。 牛乳・乳製品・小魚など 食べてカルシウムを補 いましょう。
12 金	麦ごはん		酢豚 中華あえ かりいりいこ	米・麦・じゃがいも 油・でん粉・ごま油 ごま	牛乳・ぶた肉・ささみ わかめ・いりこ	しょうが・たけのこ・たまねぎ にんじん・干しいたけ・ピーマン きゅうり・コーン・キャベツ	給食で使うぶた肉は全 て「むつみぶた」です。柔 らかくて、くせのないお 肉です。
14 日	ピタパン		フライドチキン ミネストローネ レタスサラダ	ピタパン・油 じゃがいも・マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳・とり肉・ぶた肉 大豆	たまねぎ・キャベツ・にんじん トマト缶・パセリ・にんにく レタス・きゅうり・赤ピーマン	「ピタパン」という平らな パンを半分にちぎり、中 を袋のようにし、チキン やサラダをはさんで食 べましょう。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。



食べることの大切さを意識
して規則正しい食生活を心
がけ、自らの「食」を見直す
機会にしましょう。

☆行事による給食中止のお知らせ☆
4 (木) ・ 5 (金) … 6年 修学旅行

親子学校給食料理教室のご案内

日時：平成27年7月23日 (木) 24日 (金)
10:30~13:30 *どちらか1日

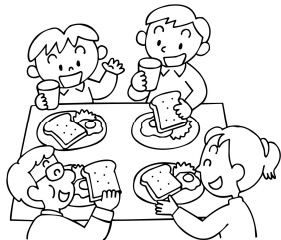
場所：公益財団法人 山口県学校給食会
〒753-0054 山口市富田原町 1-18
083-922-0714 FAX: 083-923-0830

対象：山口県内在住の小学生と保護者
参加費：無料

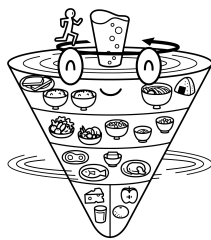
申込み方法：6月26日 (金) までに
メール、FAX、郵便はがきにて
上記の山口県学校給食会まで

※詳しくはHPをご覧ください。

<http://www.paradise-mall.co.jp/gakko/>



みんなで食事



バランスのとれた食事

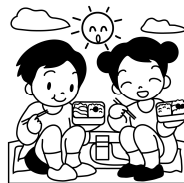


一緒に料理

親子で参加してみませんか？

6/9 (火)

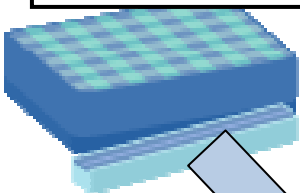
ふれあい給食



給食室で調理したものを家から持ってきたお弁当箱に詰めてお弁当を完成させます。
そのお弁当を持って、スマイル班 (縦割り班) で決めた場所へ移動し、会食をします。
いつもと違った雰囲気楽しい給食時間を過ごしましょう。

持ってくるもの

空のお弁当箱・はし



持ち物にはなまえ
を書きましょう。

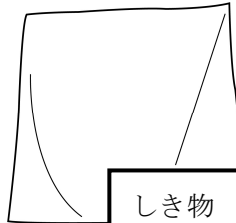
中身はお茶に
しましょう！



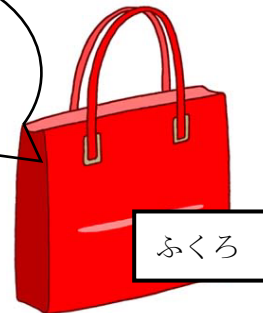
すいとう

中身は・・・
やきおにぎり、ハンバーグ、コロッケ
カットコーン・ブロッコリー
ミニトマト・あじさいゼリー

ビニール袋で
もいいです。



しき物



ふくろ

お弁当やはし、しき物を入れて会食場
所まで持って行くための袋です。



外で食べるので、赤白ほう
し、手ふきタオルも持って
来ましょう。