

6月 (後半)

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

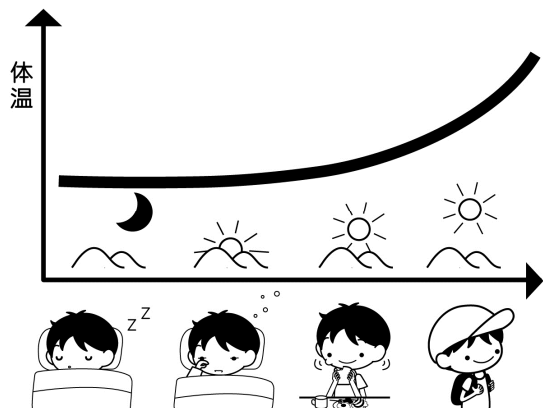
給食日	こんだて			主な材料			ひとくちメモ
	主食	牛乳	主菜・副菜	熱や力のもとになる (黄)	体をつくるもとになる (赤)	体の調子を整える (緑)	
16火	ごはん		なまあ 生揚げの中華みそ炒め ごもく 五目スープ ゆず吉ゼリー	米・さとう・ごま油 ゼリー	牛乳・ぶた肉・生あげ 米みそ・えび・たまご	たけのこ・たまねぎ・にんじん いんげん・干しいたけ・しょうが チンゲン菜・白菜・きくらげ	長門特産の「ゆず吉」を使った「ゆず吉ゼリー」を出します。
17水	焼きうどん		(焼きうどん) しらすあえ おからケーキ バナナ	うどん・油・さとう じゃがいも おからケーキ	牛乳・ぶた肉・いか しらす干し	キャベツ・たまねぎ・にんじん もやし・ねぎ・ほうれん草 きゅうり・バナナ	人気が高い「おからケーキ」は山口県産の大豆「サチユタカ」のおからを使って作られています。
18木	蕎麦のことカレー		ほぎ (蕎麦まるごとカレー) いかときゅうりのサラダ すいか	米・油・じゃがいも カレールウ	牛乳・ぶた肉・いか	たまねぎ・なす・トマト・きゅうり だいこん・キャベツ・にんじん すいか	地場産食材100%の献立です。カレーには萩の特産である「たまげなす」を使います。
19金	ごはん		しん さかな しお 旬の魚の塩焼き けんちん汁 ごま酢あえ	米・こんにゃく・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳・魚・とうふ とり肉・わかめ	だいこん・にんじん・しいたけ ねぎ・きゅうり・キャベツ	「旬の魚」とは、その時たくさんとれて脂がのって一番おいしい時期の魚のことを言います。
22月	ごはん		だいず 大豆のいそ煮 しら 白あえ びわ	米・こんにゃく・油 じゃがいも・さとう ごま	牛乳・大豆・ひじき とり肉・とうふ・米みそ 油あげ	にんじん・たまねぎ・いんげん 白菜・ほうれん草・びわ	萩市の三見地域でとれるびわをつけます。この時期にしか食べられない旬の果物です。
23火	ごはん		とりにく 鶏肉のから揚げ めいりん 明倫流元気汁 こまつな 小松菜のごまあえ	米・でん粉・油 じゃがいも・さとう ごま	牛乳・とり肉・釜揚げ 油あげ・もずく・米みそ ごま	しょうが・にんじん・たまねぎ ねぎ・こまつな・きゅうり もやし	「明倫流元気汁」は釜揚げからうまみが出るのでだしいらすの栄養満点の料理です。
24水	なすのスパゲッティ		(なすのスパゲッティ) ドレッシングサラダ ミルクパン りんご	スパゲッティ・油 さとう・パン	牛乳・牛肉・ツナ	なす・たまねぎ・トマト缶 にんじん・ピーマン・もやし キャベツ・きゅうり・りんご	今が旬の萩市産のなすをスパゲッティに入れます。スパゲッティだけでは足りない栄養素を補うために小さなパンをつけます。
25木	ごはん		しん さかな 旬の魚のてい焼き かき玉汁 わかめあえ	米・でん粉・ごま さとう	牛乳・魚・とうふ たまご・わかめ	にんじん・たまねぎ・ねぎ キャベツ・ほうれん草	給食で使うたまごは全て県内産です。きれいなかき玉にするために、汁に少しでん粉を入れます。

26 金	ごはん		千ジャオロース あさりスープ ミニトマト	米・じゃがいも・油 さとう・ごま油 ピーマン	牛乳・牛肉・あさり とうふ・わかめ	たけのこ・ピーマン・にんじん にんにく・しょうが・白菜 えのき・たまねぎ・ミニトマト	「千ジャオロース」は、 たけのこなど細切りにし た材料を炒めて作る中 華料理です。
29 月	ゆかい ごはん		あじの南蛮漬け 具だくさん汁 ぶどうゼリー	米・油・でん粉・さとう ゼリー	牛乳・あじ・ささみ 油あげ	たまねぎ・ピーマン・にんじん 赤ピーマン・だいこん・ごぼう ほうれん草	萩産のあじを使います。 最近は萩であじがあん まりとれないそうです。 しっかり味わいましょう。
30 火	おき 麦ごはん		けんちょう ささみあえ 納豆みそ	米・麦・里いも・油 さとう	牛乳・とうふ・とり肉 ささみ・納豆・ぶた肉 赤みそ	だいこん・にんじん・白菜 干しいたけ・きぬさや・もやし きゅうり	「けんちょう」は山口県の 郷土料理の一つです。 地方によって具材が違い ますが、とうふと大根が 必ず入っています。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

食べるスープで身体燃ゆ ～朝ごはんはあったかいんだから♪～

☆行事等のお知らせ☆
○23日(火)給食試食会
※1年生保護者対象で行います。



P T A 厚生給食部の今年度の活動テーマです。
朝ごはんは1日の元気のはじまりです。眠っている間に下がった体温を上げるため朝は何か温かいものを食べることが大切です。

「食べるスープ」で時短朝ごはんを！

朝はみんな忙しいですね。協力して準備すると、おうちの人も助かります。食事中的話も盛り上がりそうですね！



～冷蔵庫にある食材で簡単スープを～

その時にある
野菜を切って

コンソメ、めんつゆ
等で味付けを

卵やウィンナーな
どのタンパク質の
原材料も

前日に余った
煮物もOK

時には、みそ
やカレー粉で
アクセントを



前の晩に作っておいても味が染みておいしいですね！

★萩まるごと食べちゃろうデー★

18日【地場産食材100%献立】

地元(萩産・山口県産)の食材を使って100%地場産物で給食を作ります。今年度は地場産100%献立を6回実施する予定です。その時期に旬の食材を使って萩ならではの献立を考えています。みなさん楽しみにしてください。



たまげなす

普通のなすの3～4本分あるかどうかというその大きさから、「たまげる(びっくりする)」という意味で『萩たまげなす』と名付けられました。『萩たまげなす』とは、「田屋なす」のうち、500g以上の大きな果実に与えられた商品名です。