

9月 給食だよ!

平成27年度9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)	
2水	夏野菜カレー		(夏野菜カレー) そうめんういのサラダ メロンゼリー	米・じゃがいも・油 カレールウ・さとう ごま・メロンゼリー	牛乳・ぶた肉・ツナ	たまねぎ・トマト・なす・オクラ にんにく・アップルソース そうめんうり・きゅうり・にんじん キャベツ	「そうめんうり」はゆでるとそうめんのように細長くほぐれるういの仲間です。しゃきしゃきしておいしいです。
3木	ごはん		旬の魚の塩焼き さつまいも汁 きゅうりの甘酢あえ	米・さつまいも・ごま さとう	牛乳・旬の魚・とうふ 油あげ・米みそ 麦みそ・わかめ	たまねぎ・にんじん・ねぎ もやし・きゅうり・キャベツ	給食で作るみそ汁はいつもいいこでだしをとっています。
4金	ごはん		チキンチキンごぼう かき玉汁 オレンジ	米・でん粉・油 じゃがいも・さとう	牛乳・とり肉・たまご とうふ	ごぼう・にんじん・ピーマン たまねぎ・ねぎ・オレンジ	「チキンチキンごぼう」は山口県の学校給食で生まれた人気メニューです。長州鶏を使います。
7月	ごはん		肉じゃが 和風ソテー かりこいりこ	米・じゃがいも・油 糸こんにゃく・さとう	牛乳・牛肉・生あげ ベーコン・いりこ	たまねぎ・にんじん・いんげん エリンギ・枝豆・にんにく パセリ	「かりこいりこ」は萩産のかえりいりこをオーブンでかりっと焼いてごはんのにのせたものです。
8火	ごはん		岩国れんこんコロッケ レタスのスープ 豆腐のマヨサラダ	米・じゃがいも・油 パン粉・春雨・さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳・ぶた肉・えび とうふ・ささみ	れんこん・レタス・たまねぎ にんじん・ほうれん草 いんげん	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。
9水	皿うどん		(皿うどん) ひじきの中華サラダ バナナ	揚げめん・ごま油 でん粉・じゃがいも ごま・さとう	牛乳・ぶた肉・えび いか・チキンハム ひじき	キャベツ・にんじん・しょうが もやし・たまねぎ・チンゲン菜 きゅうり・バナナ	揚げめんの上に具たくさんの中あんにかけて「皿うどん」にして食べましょう。
10木	ごはん		旬の魚のピザ焼き ココロスープ ブロッコリー	米・じゃがいも	牛乳・魚・チーズ ぶた肉	たまねぎ・ピーマン・パセリ マッシュルーム・だいこん ブロッコリー	給食では萩でとれた旬の魚を使います。旬の魚は脂がのってとてもおいしいです。
11金	ごはん		焼き肉炒め 根菜汁 りんご	米・油・ごま・さとう ごま油	牛乳・牛肉・ささみ 油揚げ	キャベツ・たまねぎ・にら にんじん・ピーマン・にんにく もやし・だいこん・ごぼう・ねぎ しいたけ・りんご	今日の給食には10種類の野菜類が使われています。どんな野菜が使われているか数えてみましょう。
15火	ごはん		鶏肉のゆずみそ焼き つくねのすまし汁 おかかあえ	米・さとう	牛乳・とり肉・米みそ ゆずみそ・かつお節 ミートボール	たまねぎ・にんじん・しめじ ねぎ・ほうれん草・もやし キャベツ	ゆずの果汁や皮とみそを使って作る「ゆずみそ」を鶏肉につけて焼きます。

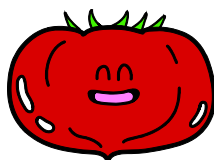
16 水	きのこ スパゲッティ		(きのこスパゲッティ) ビーンズサラダ クロワッサン	スパゲティ・油・さとう クロワッサン	牛乳・ぶた肉・のり 大豆・ツナ	たまねぎ・にんじん・えのき しいたけ・しめじ・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・パセリ	3種類のきのこを使って スパゲッティを作ります。 きのこには食物せんいが たくさん含まれていま す。
17 木	ごはん		魚と豆腐のふわふわ揚げ 野菜たっぷりスープ ささみの中華あえ	米・でん粉・油 ノンエッグマヨネーズ さとう・ごま油	牛乳・魚・とうふ・えび ささみ	にんじん・パセリ・小松菜 たまねぎ・干しいたけ・だいこん トマト・きゅうり・ねぎ	100%地場産食材献立 です。魚のすり身と豆腐 を混ぜて団子にして油 で揚げます。
18 金	むぎ 麦ごはん		ごま塩炒め 明倫流元気汁 味付のり	米・麦・ごま・ごま油 じゃがいも	牛乳・ぶた肉・釜揚げ 油揚げ・もずく・米みそ のり	キャベツ・もやし・たまねぎ にんじん・しめじ・ねぎ	山口県宇部市の瀬戸内 海で養殖されたのりを 使った味付のりを出しま す。
19 土	ハヤシ ライス		(ハヤシライス) ヘルシーサラダ ぶどう	米・じゃがいも・油 ハヤシルウ・さとう	牛乳・牛肉・ツナ わかめ	たまねぎ・しいたけ・にんにく グリーンピース・トマトピューレ だいこん・キャベツ・レタス ぶどう	蒜でとれたぶどうを出し ます。ぶどうに含まれる ブドウ糖は体内に入って すぐにエネルギーになり ます。
25 金	わかめ ごはん		揚げ魚のあんかけ すまし汁 十五夜デザート	米・でん粉・油 さとう・ゼリー	牛乳・魚・とうふ わかめ	たまねぎ・にんじん・もやし ピーマン・しょうが・えのき	9月27日は「十五夜」で す。きれいな満月が見ら れるように、思いを込め て十五夜デザートをつけ ます。
28 月	むぎ 麦ごはん		ポークビーンズ コーンサラダ かりこいりこ	米・麦・じゃがいも 油・さとう	牛乳・ぶた肉・大豆 ささみ・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 コーン・キャベツ・きゅうり トマト	むつみ豚と山口県産大 豆を使って「ポークビーン ズ」を作ります。
29 火	ごはん		旬の魚のてい焼き 真だくさん汁 白菜のごまあえ	米・ごま・さとう ごま油	牛乳・魚・とうふ わかめ	たまねぎ・にんじん・しめじ だいこん・ねぎ・きゅうり 白菜	サラダやあえ物に使う ごまは「すりごま」にして います。すりごまは香り がとても良いからです。
30 水	ちゅうかどん 中華丼		(中華丼) 春雨サラダ なし	米・ごま油・でん粉 春雨・ごま・さとう	牛乳・ぶた肉・えび いか・ツナ	たけのこ・たまねぎ・にんじん 白菜・エリンギ・ほうれん草 しょうが・きゅうり・もやし なし	蒜でとれたなしを出しま す。なしはほとんどが水 分ですが、夏バテを予防 するアスパラギン酸とい う成分がたくさん含まれ 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。

★萩まるごと食べちゃろうデー★

17日【地場産食材100%献立】

トマト



山口県一の産地、むつみ育ちのトマトです。
むつみは、夏が涼しくトマト栽培に適したところ
です。
昭和54年から生産が始まり、今では山口県一の産地
です。
7月上旬から収穫が始まり、11月中旬まで出荷が
続きます。

☆お知らせ☆

○9/19(土)

運動会の前日準備で登校日のため給食があります。

水分補給で 熱中症を 防ごう



熱中症とは日射病や熱射病
のことをいい、軽度のものか
ら命の危険にかかわる状態ま
で、さまざまです。予防する
ためには、まず適度な水分補
給をすることが欠かせません。
特に激しい運動や、炎天下の
中にいる場合などは、こまめ
に摂取するようにしましょう。