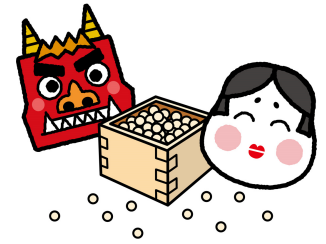


2月 給食だよ!

平成27年度2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		なんぼんに 南蛮煮しめ わふう 和風ソテー あじつけ 味付のり	米・油・さとう こんにやく	牛乳・とり肉・生あげ 米みそ・麦みそ ベーコン・のり	はくさい・だいこん・にんじん 干しいたけ・ねぎ・たまねぎ ほうれん草・エリンギ・にんにく	南蛮煮しめは萩の郷土料理で、みそ味に少しトウガラシを加えてぴり辛に味付けした煮物です。
2火	ポークカレー		(ポークカレー) だいこん 大根とツナのサラダ りんご	米・じゃがいも・油 カレールウ・さとう	牛乳・ぶた肉・ツナ	たまねぎ・にんじん・にんにく グリーンピース・アップルソース だいこん・きゅうり・りんご	むつみ豚を使いカレーを作ります。ぶた肉はビタミンB という栄養素をたくさん含んでいます。
☆ 節分こんだて ☆							
3水	ごはん		くじらの竜田揚げ すまし汁 きり干しなます せつぶんまめ 節分豆	米・でん粉・油 さとう	牛乳・くじら・とうふ わかめ・塩昆布 大豆	たまねぎ・にんじん・えのき 切り干しだいこん・きゅうり	節分に豆をまいて、その後、年の数だけ炒り豆を食べると健康に過ごせると言われています。
4木	おぎ 麦ごはん		ほっほうさい 八宝菜 ささみの中華あえ かりこいりこ	米・麦・ごま油 でん粉・さとう	牛乳・ぶた肉・えび ささみ・いりこ	はくさい・たけのこ・たまねぎ にんじん・チンゲン菜・きくらげ キャベツ・きゅうり・ねぎ にんにく・しょうが	「八宝菜」とは具がたくさん入っているおかずを意味する中華料理です。今回は8種類の食材を使います。
5金	ごはん		とりにく 鶏肉のてい焼き かき玉汁 おかかあえ	米・さとう・じゃがいも でん粉	牛乳・とり肉・たまご とうふ・かつお節	たまねぎ・にんじん・ねぎ ほうれん草・キャベツ・もやし	かき玉汁のたまごをふわっと仕上げるために、でん粉を加えてからときたまごを加えています。
8月	ゆかり ごはん		ぎゅうにく だいこん 牛肉と大根のこってり煮 やさい 野菜ごま炒め みかん	米・油・さとう ごま油・ごま	牛乳・牛肉・生あげ いか	ゆかり・だいこん・れんこん 干しいたけ・にんじん・ごぼう いんげん・しょうが・キャベツ ピーマン・たまねぎ・みかん	塩漬けしたしその葉を乾燥させたゆかりをごはんと混ぜて「ゆかりごはん」を作ります。
9火	ごはん		しん さかな しおや 旬の魚の塩焼き かぶのみそ汁 こまつな 小松菜のごまあえ	米・里いも・さとう ごま	牛乳・魚・とうふ 油あげ・米みそ 麦みそ	たまねぎ・にんじん・かぶ ねぎ・小松菜・はくさい えのき・きゅうり	みそ汁はいいこでだしをとって、地元の石戸みそさんの米みそと麦みそを混ぜて使います。
10水	ちから かうどん		ちから (かうどん) だいぞ 大豆といいの揚げからめ ミニトマト ワッフル	うどん・もち・でん粉 さつまいも・油 さとう・ワッフル	牛乳・油あげ・とり肉 大豆・いりこ	ほうれん草・たまねぎ・にんじん ねぎ・しいたけ・ミニトマト	油あげの中にもちが入った「もちいなり」をうどんの上のせてかうどんにして食べましょう。
12金	ごはん		ポークビーンズ シーフードサラダ チョコプリン	米・じゃがいも・油 さとう・オリーブ油 チョコプリン	牛乳・ぶた肉・大豆 えび・いか	たまねぎ・にんじん・トマト缶 マッシュルーム・いんげん きゅうり・レタス・赤ピーマン	14日のバレンタインデーにちなんで、チョコプリンをつけます。

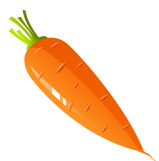


15月	ごはん		豚肉の中華炒め キムチスープ オレンジ	米・ごま油 じゃがいも	牛乳・ぶた肉・とうふ	たまねぎ・チンゲン菜・しめじ にんじん・はくさいキムチ はくさい・ほうれん草・オレンジ	白菜キムチを入れてピリ辛のスープを作ります。辛いものは体を温める働きがあります。
16火	ごはん		旬の魚のてい焼き わかめのすまし汁 ほうれん草のごまあえ	米・じゃがいも・ごまさとう	牛乳・魚・とうふ 油あげ・わかめ ささみ	たまねぎ・にんじん・えのき ねぎ・ほうれん草・はくさい	給食で使うとうふは全て山口県産の大豆「サチユタカ」を原料にしたとうふです。
17水	牛丼		(牛丼) 春雨の酢のもの ももゼリー	米・糸こんにやく 油・さとう・春雨 ごま・ゼリー	牛乳・牛肉・焼きとうふ しらす干し・錦糸卵	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・キャベツ	春雨とはいもなどのデンプンから作られる乾めんのごとで、中華料理などによく使われます。
18木	ごはん		白身魚フライ ココロ人参スープ オーロラサラダ	米・パン粉・油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳・白身魚・大豆 ミックスビーンズ ぶた肉	にんじん・はくさい・コーン ほうれん草・キャベツ・たまねぎ きゅうり	蕨市でとれたにんじんをサイコロのように切ってココロスープを作ります。
19金	麦ごはん		焼き肉炒め 明倫流元気汁 かりこいりこ	米・麦・油・さとう ごま・じゃがいも	牛乳・牛肉・釜揚げ 油あげ・もずく・米みそ いりこ	キャベツ・たまねぎ・にんじん ピーマン・もやし・きくらげ・にら しょうが・にんにく・ねぎ	蕨産のかえりいりこをオーブンでかりっと焼きあげて「かりこいりこ」を作ります。
22月	ごはん		高野豆腐の卵とじ じゃがいものカレー炒め いちご	米・油・さとう じゃがいも	牛乳・高野豆腐 とり肉・たまご・ぶた肉 大豆	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 干しいたけ・いんげん いちご	「じゃがいものカレー炒め」に、山口県でとれた「サチユタカ」という大豆を入れます。
23火	ごはん		岩国れんこんコロッケ 具だくさん汁 和風サラダ	米・パン粉・油 じゃがいも・さとう	牛乳・とり肉・とうふ 油あげ・ツナ・わかめ	れんこん・はくさい・にんじん ごぼう・ねぎ・しいたけ だいこん・きゅうり	岩国れんこんなど山口県産の食材で作られたコロッケを揚げます。
24水	ミート スパゲッティ		(ミートスパゲッティ) 揚げごぼうのサラダ ミルクパン バナナ	スパゲッティ・油 でん粉・ドレッシング パン	牛乳・牛肉・ささみ	たまねぎ・にんじん・トマト缶 ピーマン・マッシュルーム ごぼう・レタス・きゅうり・バナナ	スパゲッティだけでは足りないエネルギーを補うために小さなパンをつけます。
25木	わかめ ごはん		いわしの梅煮 さつま汁 ごまかつおあえ	米・さつまいも・ごまさとう	牛乳・わかめ・いわし とうふ・米みそ・麦みそ かつお節	ごぼう・たまねぎ・にんじん ねぎ・ほうれん草・もやし きゅうり	いわしなどの青魚にはDHAなどの頭のはたらきをよくする成分が多くふくまれています。
26金	ごはん		鶏肉のごまマヨ焼き コーンポタージュ しらすサラダ	米・ごま・油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・さとう クリームポタージュ	牛乳・とり肉・ベーコン しらす干し・わかめ	たまねぎ・コーン・にんじん クリームコーン・パセリ きゅうり・キャベツ	長州どいをごまとマヨネーズで下味をつけてオーブンで焼きます。ジュシーで柔らかく仕上がります。
29月	ごはん		インド煮 ドレッシングサラダ かりこいりこ	米・糸こんにやく じゃがいも・油・さとう ドレッシング	牛乳・ぶた肉・大豆 ツナ・いりこ	にんじん・たまねぎ・いんげん しいたけ・レタス・きゅうり キャベツ	むつみ豚や大豆などの食材をカレー風味に味付けをするので「インド煮」と呼んでいます。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

★蕨まるごと食べちゃろうデー★

18日【にんじん】



蕨市では平成17年から平らび台や千石台などで栽培が始まりました。緑黄色野菜に分類され、オレンジ色の色素はカロテンといわれる栄養素です。目の働きをよくする栄養素といわれています。

☆お知らせ☆

3月は給食費の精算を行います。個人の年間給食数から徴収済み金額を差し引いた金額を後日お知らせします。