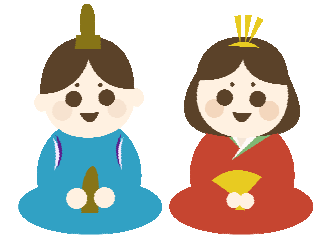


3月 給食だよ!

平成27年度3月号

萩市立明倫小学校



予定こんだて表

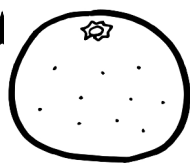
給食日	こんだて			主な材料			ひとくちメモ
	主食	牛乳	主菜・副菜	熱や力のもとになる (黄)	体をつくるもとになる (赤)	体の調子を整える (緑)	
1火	ごはん		旬の魚の塩焼き 豚汁 磯香あえ	米・さつまいも こんにやく・さとう	牛乳・魚・ぶた肉 米みそ・麦みそ しらす干し・のり	ごぼう・だいこん・にんじん ねぎ・キャベツ・ほうれん草	あえ物の最後にもみのりを加えて磯の香りがする「磯香あえ」を作ります。
2水	スープ スパゲッティ		(スープスパゲッティ) ポテトサラダ クロワッサン オレンジ	スパゲッティ・油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ クロワッサン	牛乳・とり肉 チキンハム	たまねぎ・にんじん・エリンギ コーン・ブロッコリー・きゅうり オレンジ	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いクロワッサンを付けます。
☆ 桃の節句こんだて ☆							
3木	ちらし寿司		(ちらし寿司) 五目きんぴら すまし汁 ひな祭りゼリー	米・ごま・ごま油 さとう・ゼリー	牛乳・錦糸卵・のり 牛肉・大豆・とうふ わかめ	干しいたけ・にんじん・ごぼう いんげん・れんこん・たまねぎ えのき	「桃の節句」は女の子の健やかな成長を祝う日です。色あざやかなちらし寿司と三色のゼリーを出します。
4金	むぎ麦ごはん		ミートボールの甘酢煮 海藻中華サラダ ひじきふりかけ	米・麦・じゃがいも 油・さとう・でん粉 ごま油・ごま	牛乳・ミートボール 海藻ミックス・えび ひじき	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・キャベツ	ひじきを使ったソフトふりかけを出します。ひじきは海藻の仲間です。鉄分などのミネラルをたくさん含んでいます。
7月	ゆかいごはん		じゃがいものそばろ煮 菜の花のごまあえ いちご	米・じゃがいも・油 糸こんにやく・さとう ごま・ごま油	牛乳・牛肉・ぶた肉 生あげ・ささみ	ゆかり・たまねぎ・にんじん いんげん・菜の花・キャベツ もやし・いちご	「菜の花」は春の野菜です。少し苦みがありますが、ビタミン類を多く含む栄養満点食材です。
8火	ごはん		旬の魚のピザ焼き あさいとキャベツのスープ ブロッコリー	米・じゃがいも	牛乳・魚・チーズ あさり	たまねぎ・マッシュルーム ピーマン・キャベツ・セロリ にんじん・パセリ・ブロッコリー	茹でとれた旬の魚にケチャップ味の野菜を掛けてチーズをのせてピザ焼きを作ります。
9水	ちゅうかどん 中華丼		(中華丼) 春雨サラダ バナナ	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 はくさい・ほうれん草 きゅうり・もやし・バナナ	バナナは「体の調子を整える緑の食材」ですが、糖質を多く含むのでエネルギーのもとにもなる食材です。
10木	麦ごはん		キムチ鍋 切り干し大根の炒め煮 かりこいりこ	米・麦・じゃがいも 油・糸こんにやく さとう	牛乳・ぶた肉・とうふ 米みそ・牛肉・いりこ	はくさい・はくさいキムチ 長ねぎ・だいこん・にんじん ごぼう・切り干しだいこん いんげん	「キムチ鍋」はからすぎないよう、米みそを入れてまろやかに仕上げます。からい食べ物は体を温める働きがあります。

11 金	黒糖パン 	ビーフシチュー ヘルシーサラダ	黒糖パン・じゃがいも 油・シチュールウ さとう	牛乳・牛肉・ツナ わかめ	たまねぎ・にんじん・エリンギ グリーンピース・だいこん キャベツ・レタス	山陽小野田市のパン屋 さんから黒糖パンを仕 入れます。黒糖が入った ほんのり甘いパンです。
14 月	ごはん 	チキンのトマト煮 マカロニサラダ いよかん	米・さつまいも・油 さとう・マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳・とり肉・大豆 チキンハム	たまねぎ・トマト缶・にんじん マッシュルーム・いんげん きゅうり・いよかん	萩でとれた「いよかん」を 出します。いよかんは萩 市の田万川が発祥の地 だと言われています。
15 火	ごはん 	旬の魚のてり焼き 明倫流元氣汁 キャベツのごま酢あえ	米・じゃがいも さとう・ごま	牛乳・魚・釜揚げ 油あげ・もずく・米みそ わかめ	にんじん・たまねぎ・ねぎ キャベツ・きゅうり	「明倫流元氣汁」はPTA 厚生給食部の部員さん が考えてくださったメニ ューです。毎月一度登場 します。
16 水	きつね うどん 	(きつねうどん) チキンチキンごぼう ミニトマト お祝いケーキ	うどん・さとう・でん粉 油・じゃがいも ケーキ	牛乳・かまぼこ 油あげ・とり肉	たまねぎ・にんじん・ねぎ ごぼう・ピーマン・ミニトマト	6年生は最後の給食で す。あさっての卒業式 のお祝いにケーキをつけ ます。
17 木	ごはん 	豚肉の炒め物 とうふのつみれ汁 かりこいりこ	米・油・さとう・でん粉	牛乳・ぶた肉・生あげ とうふ・とり肉・いりこ	たまねぎ・にんじん・キャベツ しめじ・しょうが・はくさい・ねぎ	とうふととりミンチでつ みれ団子を手作りしま す。少ししょうがを効か せています。
22 火	ごはん 	ハンバーグ かき玉スープ ブロッコリーのサラダ	米・さとう・油	牛乳・ハンバーグ たまご・わかめ ささみ	たまねぎ・にんじん・チンゲン菜 ブロッコリー・キャベツ	給食で使うたまごは全 て山口県でとれたたま ごです。今回は洋風のス ープをかき玉にします。
23 水	ごはん 	あじの南蛮づけ だいこん汁 りんご	米・でん粉・油 さとう	牛乳・あじ・とうふ 油あげ	たまねぎ・ピーマン・黄ピーマン にんじん・だいこん・はくさい ねぎ・りんご	萩産のあじで南蛮づけ を作ります。まだ熱い うちにタレをかけると味 がよくしみこみます。
24 木	チキン カレー 	(チキンカレー) シーフードサラダ お祝いデザート	米・じゃがいも・油 カレールウ・さとう オリーブ油・デザート	牛乳・とり肉・えび いか	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・グリーンピース きゅうり・にんじん・レタス	今年度最後の給食で す。修了のお祝いにデザ ートをつけます。

※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★

14日【いよかん】



○山口県生まれの愛媛県育ち

明治19年に萩市の農園で発見されました。この萩市生まれの苗木が明治22年、愛媛県に渡って産地が拡大され、現在の主な産地である伊予の国（愛媛県）から「伊予柑」と名付けられました。

○特徴

- ・皮はつやがあり、やや厚いが比較的むきやすい。
- ・果肉は柔らかく果汁が多く、甘み、酸味ともバランスが良い。

☆お知らせ☆

【給食終了日】

6年生 … 3月16日(水)
2～5年生 … 3月24日(木)



給食終了の日が上記の日にちになっています。修了式前日まで給食があるため、給食エプロンの回収を早めに行いたと思います。そこで、給食エプロンの使用を6年生は3月11日(金)、2～5年生は3月17日(木)までとし、それ以降の当番は自宅から持参したエプロン・三角巾で代用していただきたいと思ひます。お手数ですがよろしくお願ひします。