

10月 (後半)

給食だより



平成28年度10月号②

萩市立明倫小学校



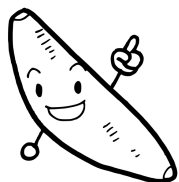
予定こんだて表

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)	
18 火	ごはん		豚肉のしょうが炒め 明倫流元気汁 かりこいりこ	米・油・さとう じゃがいも	牛乳・ぶた肉・釜あげ 油あげ・もずく・米みそ いりこ	たまねぎ・にんじん・キャベツ しめじ・ピーマン・しょうが・ねぎ	毎月出る「明倫流元気汁」は釜あげや野菜のうまみを生かしたやさしい味のお汁です。
19 水	秋野菜カレー		(秋野菜カレー) 海藻サラダ オレンジ	米・里いも・油・さとう さつまいも・ごま油 カレールウ	牛乳・牛肉 海藻ミックス チキンハム	たまねぎ・にんじん・れんこん しめじ・枝豆・にんにく・きゅうり キャベツ・オレンジ	さつまいもや里いも、しめじなど、秋にとれる食材をたくさん使ってカレーを作ります。
20 木	ごはん		鶏肉のゆずき揚げ 秋の実り汁 小松菜のみそマヨあえ	米・でん粉・油 ノンエッグマヨネーズ さつまいも	牛乳・とり肉・油あげ しらす干し・米みそ	ゆずきち・にんじん・はくさい しいたけ・ごぼう・ねぎ・小松菜 だいこん	萩市の調理員さんが考えた「100%地場産食材給食」です。地元の食材をふんだんに使って作ります。
21 金	ごはん		旬の魚のてりやき 吉野汁 切り干し大根のあえ物	米・でん粉・さとう ごま	牛乳・魚・ささみ ツナ	しょうが・しめじ・はくさい にんじん・ほうれん草・きゅうり 切り干しだいこん	とろみをつけたお汁のことを「吉野汁」といいます。とろみをつけると、冷めにくいお汁になります。
24 月	ごはん		チキンのトマト煮 シーフードサラダ ソフトひじき	米・さつまいも・油 さとう・オリーブ油	牛乳・とり肉・大豆 えび・いか・ひじき	たまねぎ・にんじん・トマト缶 いんげん・マッシュルーム 赤ピーマン・黄ピーマン・レタス	ソフトひじきをごはんの上にかけて食べましょう。ひじきは海藻の仲間です。鉄分やミネラルを多く含んでいます。
25 火	栗ごはん		(栗ごはん) 生あげのみそ炒め ビーフン汁	米・栗・ごま油・さとう ビーフン	牛乳・油あげ・生あげ ぶた肉・赤みそ・とり肉	たけのこ・にんじん・しいたけ たまねぎ・エリンギ・しょうが ほうれん草	ごはんをいつも炊いてくれる業者さんに、今が旬の栗の入った炊き込みごはんを炊いてもらいます。
26 水	肉うどん		(肉うどん) さつまいものあえ物 ミニトマト おからケーキ	うどん・さとう・ごま ごま油・さつまいも おからケーキ	牛乳・牛肉・油あげ	たまねぎ・えのき・にんじん ねぎ・きゅうり・コーン ミニトマト	給食のうどんは山口県産小麦の「ニシノカオリ」からできたうどんです。香りやこしの強いうどんです。
27 木	ごはん		ハンバーグ コーンポタージュ ヘルシーサラダ	米・さとう・マーガリン 小麦粉・じゃがいも	牛乳・ハンバーグ ベーコン・ささみ わかめ	たまねぎ・コーン・にんじん クリームコーン缶・パセリ レタス・だいこん・キャベツ	小麦粉とマーガリンでルウを手作りし、コーンポタージュを作ります。

28 金	おま 麦ごはん		いわくに 岩国れんこんコロッケ なめこ汁 ちりめんあえ	米・麦・コロッケ・油	牛乳・とり肉・油あげ とうふ・しらす干し	れんこん・たまねぎ・にんじん なめこ・ほうれん草・ねぎ もやし	山口県産のじゃがいも、 れんこん、にんじん、とり 肉が入った「岩国れんこ んコロッケ」を油であげ ます。
31 月	ごはん		じゃがいものそぼろ煮 和風ソテー かぼちゃプリン	米・糸こんにゃく・油 じゃがいも・さとう かぼちゃプリン	牛乳・牛肉・ぶた肉 生あげ・ベーコン	たまねぎ・にんじん・いんげん アスパラ・エリンギ・にんにく パセリ	ハロウィンにちなんで、 かぼちゃプリンを出しま す。ハロウィンにはかぼ ちゃでランプを作ってか ざる風習があります。

※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★



20日【100%地場産食材献立】

さつまいも

さつまいもは、エネルギーのもととなるデンプンや糖分、体調を整えるビタミンやミネラル、食物せんいなどがバランスよく含まれています。

ビタミン C は水にとける性質がありますが、さつまいもに含まれるビタミン C はデンプンに守られているので、とけにくく、食材の中に残る割合が多いです。

☆行事等による給食中止のお知らせ☆

- ・ 21日(金) 2年生 びーびートレイン
- ・ 27日(木) 28日(金) 5年生 宿泊学習

☆お知らせ☆

料理コンクール ～豆 or 魚を使った簡単料理～

県産の豆や魚を使った給食のアイデア料理を募集しています。

主 催：山口県学校給食会

応募期限：平成28年11月25日(金)

◇詳しくは学校給食会ホームページへ

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

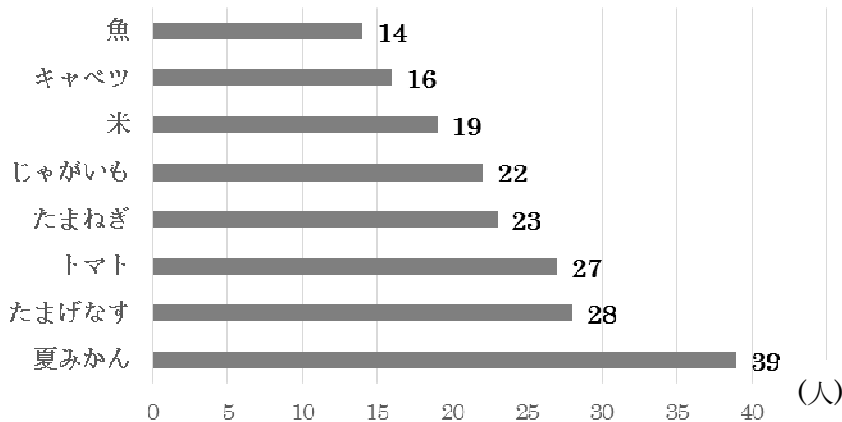
「萩地域の食材」についてアンケートの結果より

萩・阿武学校栄養士会からの依頼で6年生対象に「萩地域の食材についてのアンケート」を実施しました。

萩市の小中学校で「萩まるごと食べちゃろうデー」の取組を始めて5年目になります。その浸透具合や地域食材、郷土料理への理解の程度を調べるためのアンケートです。

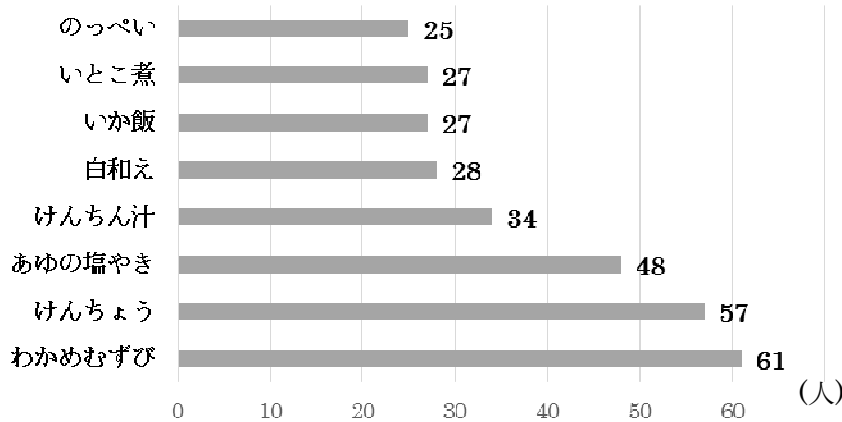
約94%の児童が「萩まるごと食べちゃろうデー」のことを知っており、浸透度が高いことがわかりました。地域の旬の食材を知り、郷土愛を深めることにつながると思います。

知ってる萩地域でとれる食材



萩地域でとれる食材を知っている分だけ書いてもらいました。やはり「夏みかん」が一番多く、ついで「たまげなす」「トマト」など「萩まるごと食べちゃろうデー」でも取り上げている食材を思い浮かべたようです。

知っている萩地域の郷土料理



知っている郷土料理の料理名に○をつけてもらいました。家庭でも普段から食べている「わかめむずび」や給食でも何度も登場する「けんちょう」を知っている児童が多かったです。その他はお祭りなどの行事で食べられる料理が多くあがりました。