

11月 給食だよ!

平成28年度11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		サケの塩焼き かぶのみそ汁 白菜づけ	米・里いも・ごま	牛乳・サケ・とうふ 油あげ・米みそ 麦みそ・しらす干し 塩こんぶ	たまねぎ・にんじん・かぶ・ねぎ はくさい・もやし・きゅうり	今からが旬のかぶをみ そ汁に入れます。かぶは 体をあたためてくれる冬 野菜のひとつです。
2水	ポーク カレー		(ポークカレー) ブロッコリーのサラダ りんご	米・じゃがいも・油 カレールウ ノンエッグマヨネーズ	牛乳・ぶた肉	たまねぎ・にんじん・しめじ にんにく・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ・りんご	ぶた肉にはビタミンB1 が多く含まれ、疲れを解 消するはたらきがありま す。
4金	ごはん		メンチカツ キャベツの豆乳チャウダー ヘルシーサラダ	米・パン粉・油 じゃがいも・さとう クリームポタージュ	牛乳・メンチカツ・豆乳 あさり・ベーコン わかめ	ごぼう・たまねぎ・にんじん キャベツ・きぬさや・だいこん レタス	大豆をしぼった豆乳を使 ってチャウダーを作りま す。豆乳はたんぱく質を 多く含んでいます。
7月	むぎ 麦ごはん		里いものうま煮 切り干しなます かりこりいりこ	米・麦・里いも・油 こんにゃく・さとう	牛乳・とり肉・生あげ ツナ・こんぶ・いりこ	れんこん・だいこん・にんじん 干しいたけ・いんげん 切り干しだいこん・きゅうり	煮物にはむつみでとれ た干しいたけが入って います。干すことによっ て栄養分が増え長く保 存することができます。
8火	ごはん		牛肉のオイスターソース 炒め にら玉スープ	米・油・じゃがいも でん粉	牛乳・牛肉・いか たまご・とうふ	たまねぎ・にんじん・ピーマン キャベツ・たけのこ・しょうが にんにく・にら・えのき	オイスターソースとは貝 の「かき」から作られる 調味料です。中華料理 などによく使われます。
9水	スープ スパゲッティ		(スープスパゲッティ) 揚げごぼうのサラダ バナナ ミルクパン	スパゲッティ・油 でん粉・ドレッシング パン	牛乳・ベーコン・えび ささみ	たまねぎ・にんじん・エリンギ ほうれん草・ごぼう・レタス きゅうり・バナナ	スパゲッティだけでは足 りない栄養素を補うため に小さなパンをつけてい ます。
☆スマイル班おべんとう給食☆							
10木	やきおにぎり 1~3年:1個 4年~:2個 鶏肉のから揚げ・シュウマイ 揚げさつまいも・ブロッコリー・ミニトマト みかんゼリー			米・でん粉・油 さつまいも・ゼリー	とり肉・しゅうまい	にんにく・ブロッコリー ミニトマト	家から持ってきた空のお 弁当箱に給食をつめて お弁当を完成させます。 スマイル班で会食し、そ の後一緒に遊びます。
11金	わかめ ごはん		さんまのかほす煮 もずく汁 しめじあえ	米・ごま・さとう	牛乳・わかめ・さんま もずく・とうふ	たけのこ・にんじん・たまねぎ ねぎ・ほうれん草・もやし しめじ	もずくは海藻の仲間 です。ミネラルや食物せん いを多く含んでいるので 体の調子をととのえるは たらきがあります。
14月	ごはん		親子煮 和風ソテー かりこりいりこ	米・油・じゃがいも	牛乳・とり肉・たまご いか・いりこ	たまねぎ・にんじん・小松菜 ほうれん草・しいたけ・にんにく	とり肉とたまごを使うの で「親子煮」と言います。 山口県でとれたとり肉と たまごを使います。

15 火	ごはん		なま 生あげの中華炒め ごもく 五目スープ かき	米・ごま油	牛乳・生あげ・ぶた肉 えび	たまねぎ・チンゲン菜・もやし にんじん・干しいたけ・ねぎ はくさい・かき	萩産のかきを出します。 かきには「しぶがき」と 「あまがき」があります。 今回は「あまがき」を使 います。
16 水	きつね うどん		(きつねうどん) さつまいものあえ物 メロンパン	うどん・さとう・ごま油 さつまいも メロンパン	牛乳・とり肉・油あげ	たまねぎ・にんじん・えのき ねぎ・きゅうり・はなっこりー コーン	給食のうどんはいつも山 口県産小麦で作ったも のを使います。かみごた えのあるうどんです。
17 木	萩食べちやろうデー ごはん		むつみ豚の ^{ふん} もみじやき アカモクスープ ポテトポテトサラダ	米・じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳・ぶた肉・アカモク ささみ	にんじん・たまねぎ・はくさい ねぎ・だいこん・きゅうり	100%地場産食材の献 立です。アカモクとは海 草の一種で独特の粘り 気があります。
18 金	萩食べちやろうデー ごはん		はぎさかな 萩魚のからあげ むつみ豚汁 ゆず香あえ	米・でん粉・油 さつまいも・さとう	牛乳・魚・ぶた肉 とうふ・米みそ・麦みそ	はくさい・だいこん・しいたけ ねぎ・キャベツ・ほうれん草 にんじん・ゆず	100%地場産食材の献 立です。ゆずの果汁と皮 を使ってあえ物をつくり ます。
22 火	ごはん		マーボー豆腐 中華サラダ オレンジ	米・油・ごま油 さとう・でん粉・ごま	牛乳・とうふ・ぶた肉 赤みそ・ささみ・わかめ	しょうが・にんにく・たけのこ たまねぎ・にんじん・ねぎ 干しいたけ・きゅうり・もやし キャベツ・オレンジ	給食では、いつも山口県 産大豆で作った豆腐を 使っています。かたくて しっかりした豆腐なので 料理に使いやすいです。
24 木	ごはん		しん さかな 旬の魚のてりやき こんさいしる 根菜汁 ごま酢あえ	米・里いも・ごま さとう	牛乳・魚・油あげ わかめ	だいこん・にんじん・ごぼう えのき・ねぎ・キャベツ・きゅうり	だいこん、にんじん、ご ぼうなどの「根っこ」を食 べる野菜を根菜と言いま す。根菜を使ってお汁 を作ります。
25 金	ごはん		ささみフライ マカロニスープ ごまじゃこサラダ	米・パン粉・油 マカロニ・ごま・さとう ごま油	牛乳・ささみ・ぶた肉 しらす干し	はくさい・たまねぎ・にんじん コーン・パセリ・キャベツ きゅうり	ささみはどりのむね肉に 近い部位で、形がささの 葉に似ているのでこの名 前がついたそうです。
28 月	むぎ 麦ごはん		しおいた ごま塩炒め めいりんとうげんきじり 明倫流元気汁 かいかいりこ	米・麦・ごま油・ごま 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	もやし・たまねぎ・にんじん 小松菜・きくらげ・ねぎ	頭から丸ごと食べるよう な小魚にはカルシウム がたくさん含まれていま す。
29 火	ごはん		しろみさかな 白身魚フライ ココロスープ レタスサラダ	米・パン粉・油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳・白身魚 ウインナー	セロリ・たまねぎ・にんじん だいこん・レタス・赤ピーマン きゅうり	材料をサイコロの形に切 って「ココロスープ」を 作ります。はしでつまむ 練習をしてみましょう。
30 水	ぎゅうどん 牛丼		(牛丼) おかかあえ みかん	米・油・糸こんにゃく さとう	牛乳・牛肉・やき豆腐 かつお節	たまねぎ・にんじん・ごぼう ほうれん草・干しいたけ しょうが・キャベツ・もやし きゅうり・みかん	山口県産のみかんを出 します。みかんはビタミ ンCがたくさん含まれて いる果物です。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

★萩まるごと食べちやろうデー★

17・18日【地場産食材100%献立】

今月は2日連続で100%地場産食材献立をします。

17(木)の献立は今年の萩市調理員研修会で調理員さんが
考えたメニューです。

☆お知らせ☆

10日(木) スマイル班のふれあい給食です!!

1学期と同じように、以下の物を持ってきましょう。

空のお弁当箱・はし・しき物・手さげ袋

水筒(お茶)・手ふき

