

# 2月 給食だよ!

平成28年度2月号

萩市立明倫小学校



## 予定こんだて表

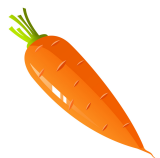
給食日	こんだて			主な材料			ひとくちメモ
	主食	牛乳	主菜・副菜	熱や力のもとになる (黄)	体をつくるもとになる (赤)	体の調子を整える (緑)	
1水	イタリアン スパゲティ		(イタリアンスパゲティ) ひじポテサラダ クロワッサン オレンジ	スパゲティ・油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ クロワッサン	牛乳・豚肉・ひじき チキンハム	たまねぎ・トマト缶・にんじん しめじ・ピーマン・きゅうり オレンジ	ひじきを煮たものをポテトサラダに使います。ひじきは海藻で鉄分を多く含む食品です。
2木	ごはん		くじらの竜田揚げ すまし汁 しお塩もみ大根 せつぷんまめ節分豆ミックス	米・でん粉・油 さとう・さつまいも	牛乳・くじら・とうふ わかめ・塩こんぶ 大豆・いりこ	たまねぎ・にんじん・えのき だいこん・きゅうり	節分に豆をまいて、その後、年の数だけ豆を食べると健康に過ごせると言われています。
3金	カレー ライス		(カレーライス) わふう和風サラダ みかん	米・じゃがいも・油 カレールウ・さとう	牛乳・牛肉・ツナ わかめ	たまねぎ・にんじん・エリンギ キャベツ・きゅうり・みかん	みかんにはビタミンCや食物せんいがたくさん含まれています。風邪の予防をしてくれます。
6月	ごはん		チキンビーンズ はなっこりのソテー おのち小野茶ムース	米・じゃがいも・油 さとう・ムース	牛乳・とり肉・大豆 ベーコン	たまねぎ・にんじん・トマト缶 マッシュルーム・グリーンピース はなっこり・しめじ	山口県で生まれた新野菜の「はなっこり」を使ってソテーを作ります。
7火	わかめ ごはん		いわくに岩国れんこんコロケ 臭汁 ささみあえ	米・油・パン粉 じゃがいも・里いも さとう	牛乳・わかめ・とり肉 大豆・油あげ・米みそ ささみ	れんこん・にんじん・たまねぎ ねぎ・しめじ・もやし・きゅうり だいこん	岩国れんこんやじゃがいも、にんじんなど山口県産の食材で作られたコロケを揚げます。
8水	ちゅうかどん中華丼		(中華丼) ナムル りんご	米・ごま油・でん粉 ごま・さとう	牛乳・ぶた肉・えび いか・わかめ	たけのこ・たまねぎ・にんじん はくさい・きくらげ・ねぎ・もやし ほうれん草・ぜんまい・りんご	むつみ豚、山口県産のえび、いか等を使って具だくさんの中華丼を作ります。
9木	麦ごはん		やにく焼肉炒め もずく汁 かりこいりこ	米・麦・ごま・油	牛乳・牛肉・もずく とうふ・いりこ	キャベツ・たまねぎ・にんじん にら・ピーマン・もやし・きくらげ たけのこ・ねぎ	麦ごはんは「押し麦」という平べったくて、真ん中に線が入っている麦を白米と一緒に混ぜて炊いてもらいます。
10金	ごはん		しんさかな旬の魚のてりやき かき玉汁 ゆかりあえ	米・じゃがいも・ごま でん粉	牛乳・魚・たまご とうふ	にんじん・たまねぎ・ねぎ キャベツ・ほうれん草・もやし ゆかり	かき玉汁など卵の入ったお汁は、水に溶いたでん粉を加えてかき玉にすることでふわっとした食感を出しています。
13月	炊き込み ごはん		ぎゅうにくだいに牛肉と大根のこってり煮 じゃがいものカレー炒め ミニトマト	米・油・さとう こんにやく じゃがいも	牛乳・油あげ・牛肉 生あげ・豚肉・大豆	たけのこ・にんじん・だいこん ごぼう・れんこん・干しいたけ いんげん・しょうが・アスパラ ミニトマト	山口県産たけのこの炊き込みごはんを炊飯業者のテイリーフードさんに炊いてもらいます。
14火	ごはん		しろみさかな白身魚のみそマヨオイル ジュリアンスープ ブロッコリー＆カリフラワー いちごプリンアラモード	米・マヨネーズ いちごプリンアラモード	牛乳・白身魚・米みそ ベーコン	キャベツ・水菜・たまねぎ にんじん・パセリ・ブロッコリー カリフラワー	バレンタインデーにちなんで可愛い「いちご味のプリンアラモード」をつけます。

15 水	おやこどん 親子丼		おやこどん (親子丼) きほ だいこん 切り干し大根のあえ物 バナナ	米・油・さとう・ごま	牛乳・とり肉・たまご ささみ	たまねぎ・にんじん・ねぎ ほうれん草・干しいたけ 切り干しだいこん・きゅうり キャベツ・バナナ	バナナはエネルギーを多く含み、消化しやすいので、スポーツの前などによく食べられます。
16 木	ごはん		ヒレカツ コンソメスープ コーンサラダ	米・油・じゃがいも ドレッシング	牛乳・ヒレカツ ベーコン・チキンハム	キャベツ・セロリ・たまねぎ にんじん・コーン・レタス・トマト きゅうり	「ヒレ肉」は1頭のぶたの中で少ししかとれない貴重な部位です。とても柔らかくすじもあまりない食べやすい肉です。
17 金	コッペパン フルーベリージャム		ハンバーグ とうりゅう 豆乳みそスープ キャロットサラダ	コッペパン・ジャム じゃがいも・さとう 油	牛乳・ハンバーグ 豆乳・ささみ・米みそ	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 きゅうり・もやし	山陽小野田市のパン屋さんからパンを運んでもらいます。フルーベリージャムをつけて食べましょう。
20 月	おぎ 麦ごはん		こうやとうふ だまご 高野豆腐の卵とじ やさしい 野菜炒め かりこいりこ	米・麦・油・さとう	牛乳・高野豆腐 とり肉・たまご ベーコン・いりこ	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 干しいたけ・キャベツ・もやし エリンギ	「高野豆腐」とは豆腐を凍らせて乾燥させた保存食品です。水に戻すとスポンジのような食感になります。
21 火	ごはん		しん さかな しお 旬の魚の塩焼き めいりん しょうげん きじゅう 明倫流元氣汁 いそか 磯香あえ	米・じゃがいも・ごま さとう	牛乳・魚・釜あげ 油あげ・米みそ・もずく ツナ・もみのり	たまねぎ・にんじん・ねぎ キャベツ・ほうれん草	野菜を混ぜて、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。
22 水	ちから かうどん		(かうどん) じゃがいもの酢のもの 焼きおにぎり	うどん・もち・さとう じゃがいも 焼きおにぎり	牛乳・とり肉・油あげ えび・わかめ	ほうれん草・たまねぎ・にんじん ねぎ・干しいたけ・枝豆 きゅうり	うどんの上に油あげにもちが入った「もちっこいなり」をのせて「かうどん」にして食べましょう。
23 木	ごはん		ぶたにく 豚肉のしょうが炒め 真だくさん汁 スティックきゅうり	米・油・ごま・さとう	牛乳・ぶた肉・とうふ 油あげ	たまねぎ・にんじん・キャベツ 小松菜・しめじ・もやし・しょうが だいこん・ごぼう・干しいたけ ねぎ・きゅうり	きゅうりを細長く切って出します。塩も何もつけずに出します。きゅうり本来の味をしっかり味わいましょう。
24 金	ごはん		あ 揚げぎょうざ やさしい 野菜たっぷり中華スープ パンサンズー	米・油・春雨・さとう ごま油	牛乳・ぎょうざ・ぶた肉 錦糸卵・チキンハム	小松菜・にんじん・たまねぎ だいこん・干しいたけ ほうれん草・きゅうり	「パンサンズー」とは細長い食材が入った中華あえのことで春雨や錦糸卵を使って作ります。
27 月	ごはん		ミートボールのクリームに煮 シーフードサラダ いちご	米・油・じゃがいも ベシャメルソース オリーブ油・さとう	牛乳・ミートボール えび・いか	たまねぎ・にんじん・キャベツ はなっこりー・きゅうり・レタス 赤ピーマン・黄ピーマン・いちご	いちごにはビタミンCが多く含まれ、風邪の予防など体の調子を整える働きがあります。
28 火	ごはん		アジのピザ焼き アカモクスープ フロッコリー	米・油	牛乳・アジ・チーズ アカモク・ささみ	たまねぎ・ピーマン・パセリ マッシュルーム・にんじん はくさい・ねぎ・だいこん フロッコリー	今回使う「アジ」は山口県水産物消費拡大運動推進協議会より補助金をいただいているものです。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

★ 萩まるごと食べちゃろうデー ★

17日【にんじん】



萩市では平成17年から平わ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。