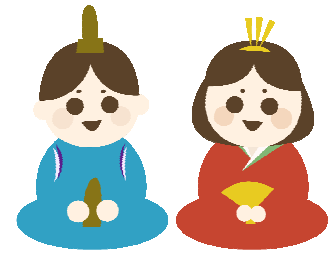


3月 給食だよ!



予定こんだて表

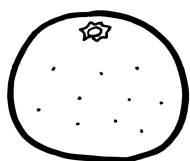
給食日	こんだて			主な材料			ひとくちメモ
	主食	牛乳	主菜・副菜	熱や力のもとになる (黄)	体をつくるもとになる (赤)	体の調子を整える (緑)	
1水	スープ スパゲッティ		(スープスパゲッティ) えびマヨサラダ ミルクパン バナナ	スパゲッティ・油 ごま・パン ノンエッグマヨネーズ	牛乳・とり肉・えび	たまねぎ・にんじん・エリンギ コーン・ほうれん草・きゅうり キャベツ・だいこん・バナナ	スパゲッティだけでは足りないエネルギーを補うために小さいミルクパンをつけます。
2木	ごはん		とりのからあげ 豚汁 おかかあえ	米・でん粉・油・さとう 里いも・こんにやく	牛乳・とり肉・ぶた肉 米みそ・麦みそ かつお節	にんにく・ごぼう・だいこん にんじん・はくさい・ねぎ ほうれん草・もやし・きゅうり	長門市でとれる長州どりを使ってからあげを作ります。柔らかくでジューシーな鶏肉です。
☆ 桃の節句こんだて ☆							
3金	ちらし 寿司		(ちらし寿司) 五目さんぴら すまし汁 さくらもち	米・ごま・ごま油 じゃがいも・ごま さとう・さくらもち	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。ちらし寿司とさくらもちを出します。
6月	おぎ 麦ごはん		中華炒り卵 五目スープ かりこいりこ	米・麦・じゃがいも 油	牛乳・とり肉・たまご 焼きぶた・いりこ	にんじん・ピーマン・たけのこ きくらげ・チンゲン菜・たまねぎ はくさい	「かりこいりこ」のいりこは萩でとれるかえりいりこを使っています。オーブンでかりっと焼きあげます。
7火	ごはん		白身魚フライ ココロスープ オーロラサラダ	米・油・パン粉 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	ケチャップとマヨネーズを混ぜたソースで野菜などをあえてオーロラサラダを作ります。
8水	ぎょうどん 牛丼		(牛丼) ちいめんあえ プリン	米・油・さとう 糸こんにやく・プリン	牛乳・牛肉・焼きとうふ しらす干し	たまねぎ・にんじん・ごぼう ねぎ・干しいたけ・しょうが ほうれん草・キャベツ・もやし	給食で使う干しいたけはむつみ地域で作られたものです。干すことにより、栄養成分が増えます。
9木	ごはん		旬の魚のてりやき ビーフン汁 切り干しなます	米・ビーフン・さとう	牛乳・魚・とり肉 ささみ・塩こんぶ	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 しいたけ・切り干しだいこん きゅうり	お汁に入れるビーフンはお米の粉から作られためんです。中華料理の材料としてよく使われています。
10金	萩食べちやろうデー チーズパン		ビーフンチュー とうふサラダ いよかん	パン・じゃがいも 油・シチュールウ さとう・ごま油	牛乳・チーズ・牛肉 とうふ・しらす干し わかめ	たまねぎ・にんじん・エリンギ グリーンピース・きゅうり だいこん・いよかん	萩産の今が旬のいよかんを出します。ビタミンCをたくさん含みます。中のうす皮をむいて食べましょう。

13月	むぎ 麦ごはん		インド煮 スパゲッティサラダ かりこりいこ	米・麦・じゃがいも 油・こんにやく さとう・スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ	牛乳・ぶた肉・大豆 チキンハム・いりこ	たまねぎ・にんじん・いんげん きゅうり・コーン・キャベツ	「インド煮」はカレー風味の煮物です。むつみ豚や県産の大豆や野菜を入れて作ります。
14火	ごはん		ぎゅうにく 牛肉のごま塩炒め めいりんりゅうげんきじゅう 明倫流元気汁 ミニトマト	米・ごま油・ごま じゃがいも	牛乳・牛肉・釜あげ 油あげ・もずく・米みそ	キャベツ・もやし・たまねぎ にんじん・きくらげ・ねぎ ミニトマト	「明倫流元気汁」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。毎月登場しています。
15水	にく 肉うどん		にく (肉うどん) チキンチキンごぼう ブロッコリー お祝いケーキ	うどん・さとう・油 でん粉・ケーキ	牛乳・牛肉・油あげ とり肉	たまねぎ・にんじん・えのき ねぎ・ごぼう・ピーマン ブロッコリー	6年生は最後の給食です。あさつての卒業式のお祝いにケーキをつけます。
16木	ごはん		しん さかな しお 旬の魚の塩焼き のっぺい汁 キャベツのごま酢あえ	米・里いも・でん粉 こんにやく・さとう ごま	牛乳・魚・とり肉 油あげ・わかめ	たまねぎ・にんじん・ねぎ キャベツ・きゅうり	「のっぺい汁」は全国的にある郷土料理で、でん粉でとろみをつけたしょうゆ味のお汁のことです。
21火	ごはん		しん さかな 旬の魚のから揚げ かき玉汁 菜の花のごまあえ	米・でん粉・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳・魚・たまご とうふ	たまねぎ・にんじん・ねぎ 菜の花・キャベツ・もやし	給食で使うたまごは全て山口県産のたまごです。今回は汁に入れてかき玉汁にします。
22水	わかめ ごはん		にく 肉じゃが やさしい 野菜炒め りんご	米・油・じゃがいも さとう・糸こんにやく ごま油	牛乳・わかめ・牛肉 生あげ・ベーコン	たまねぎ・にんじん・いんげん キャベツ・エリンギ・りんご	りんごの皮と実の間に栄養分がたくさん含まれているので、給食では皮をむかずに出します。よくかんで食べましょう。
23木	ポーク カレー		(ポークカレー) グリーンサラダ 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 いちごゼリー	牛乳・ぶた肉	たまねぎ・にんじん・にんにく グリーンピース・キャベツ きゅうり	今年度最後の給食です。年度が終わるお祝いにデザートをつけます。最後まで残さず食べましょう。

※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★

10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。

現在は萩市の大井地域での栽培が盛んです。

○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15日(水)
2～5年生 … 3月23日(木)



給食終了の日が上記の日になっ
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いと思います。そこで、給食エプロンの使用を6年生は3月10日(金)2～5年生は3月16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います。お手数ですがよろしくお願い致します。