

9月 給食だよ!

平成28年度9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)	
2金	夏野菜カレー		(夏野菜カレー) そうめんうりのサラダ ぶどう	米・じゃがいも・油 カレールウ・さとう ごま	牛乳・ぶた肉・ツナ	たまねぎ・トマト・なす・オクラ にんにく・そうめんうり きゅうり・にんじん・キャベツ ぶどう	「そうめんうり」はゆでるとそうめんのように細長くほぐれるうりの仲間です。しゃきしゃきしておいしいです。
5月	わかめごはん		じゃがいものうま煮 和風ソテー	米・糸こんにゃく・油 じゃがいも・さとう	牛乳・わかめ・とり肉 生あげ・ベーコン	れんこん・だいこん・にんじん 干しいたけ・たまねぎ・枝豆 エリンギ・にんにく	和風ソテーには枝豆が入っています。枝豆は大豆の若い状態のもので野菜に分類されます。
6火	ごはん		ハンバーグおろしソースかけ コンソメスープ ブロッコリー	米・さとう・油 じゃがいも	牛乳・ハンバーグ ベーコン	だいこん・ねぎ・ゆず果汁 キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ・ブロッコリー	ゆずの果汁を使ったソースを作り、ハンバーグにかけます。さっぱりした味わいになります。
7水	皿うどん		(皿うどん) 中華サラダ むしパン	揚げめん・ごま油 でん粉・ごま・さとう むしパン	牛乳・ぶた肉・えび いか・ささみ・わかめ	しょうが・キャベツ・にんじん たまねぎ・きくらげ・チンゲン菜 きゅうり・もやし	揚げめんの上に具たくさんの中華あんかけをかけて「皿うどん」にして食べましょう。
8木	ごはん		あじの南蛮漬け かき玉汁 オレンジ	米・でん粉・油・さとう じゃがいも	牛乳・あじ・たまご とうふ	たまねぎ・ピーマン・黄ピーマン 赤ピーマン・にんじん・ねぎ えのき・オレンジ	南蛮漬けは酢をたくさん使います。酸っぱいものは体の疲れを取るはたらきがあります。
9金	ごはん		豚肉のごま炒め さつま汁 ミニトマト	米・ごま油・ごま さつまいも	牛乳・ぶた肉・油あげ とうふ・米みそ・麦みそ	キャベツ・もやし・たまねぎ にんじん・しめじ・ごぼう・ねぎ ミニトマト	むつみ豚を使ってごま炒めを作ります。むつみ豚は柔らかくて肉汁の多い豚肉です。
13火	麦ごはん		インド煮 マカロニサラダ かりこいりこ	米・麦・じゃがいも こんにゃく・油・さとう マカロニ 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	にんじん・たまねぎ・いんげん きゅうり・ほうれん草	萩産のかえりいりこで「かりこいりこ」を作ります。丸ごと食べるのでカルシウムをたくさんとることができます。
14水	親子丼		(親子丼) 切り干し大根のあえ物 なし	米・油・さとう	牛乳・とり肉・たまご しらす干し	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 干しいたけ・ねぎ・きゅうり 切り干しだいこん・キャベツ なし	萩産のなしを出します。なしを食べると、熱を下げ、のどのかかわきをいやしてくれる効果があると言われています。
15木	ごはん		焼き肉炒め 明倫流元氣汁 お月見ゼリー	米・ごま・ごま油 じゃがいも・ゼリー	牛乳・牛肉・釜揚げ 油あげ・もずく・米みそ	キャベツ・たまねぎ・にら にんじん・ピーマン・もやし きくらげ・にんにく・ねぎ	十五夜の「お月見ゼリー」をつけます。日本には昔から月を見ながらお団子などを食べる風習があります。

萩食べちゃろうデー							
16 金	ごはん		魚と豆腐のふわふわ揚げ 野菜たっぷり中華スープ ささみの中華あえ	米・でん粉・油 ノンエッグマヨネーズ さとう・ごま油	牛乳・魚・とうふ ぶた肉・ささみ	にんじん・パセリ・小松菜 たまねぎ・干しいたけ だいこん・トマト・きゅうり・ねぎ	100%地場産食材献立 です。魚のすり身と豆腐 を混ぜて団子にして油 で揚げます。
17 土	ハヤシ ライス		(ハヤシライス) コーンサラダ コーヒープリン	米・油・ハヤシルウ ドレッシング コーヒープリン	牛乳・牛肉 チキンハム	たまねぎ・にんじん・しいたけ グリーンピース・にんにく・コーン キャベツ・きゅうり	ブラジル産コーヒー豆と 豆乳で作られたプリンで す。ブラジルはコーヒー 豆の主要生産国です。
21 水	きのこ スパゲッティ		(きのこスパゲティ) ひじポテサラダ クロワッサン	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・ぶた肉・のり ひじき・チキンハム	たまねぎ・にんじん・えのき しいたけ・しめじ・ほうれん草 きゅうり	きのこをたくさん使って スパゲッティを作ります。 きのこは食物せんいを 多く含んでいます。
23 金	ごはん		旬の魚の塩焼き すまし汁 小松菜のごまあえ	米・さとう・ごま	牛乳・魚・とうふ 油あげ・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき 小松菜・はくさい・きゅうり	小松菜はビタミンAやカ ルシウムを多く含む緑 黄色野菜です。今日は あえものになっています。
26 月	ごはん		ポークビーンズ フレンチツナサラダ かりこいりこ	米・じゃがいも・油 さとう	牛乳・ぶた肉・大豆 ツナ・いりこ	たまねぎ・にんじん・トマト缶 いんげん・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・だいこん	萩産のむつみ豚と山口 県産の大豆を使って「ポ ークビーンズ」を作ります。
27 火	ごはん		鶏肉のからあげ なめこのすまし汁 昆布づけ	米・でん粉・油 こんにゃく・さといも	牛乳・とり肉・油あげ 塩昆布	にんにく・なめこ・はくさい にんじん・ほうれん草・きゅうり キャベツ	昆布にはうまみ成分で ある「グルタミン酸」が含 まれています。あえ物に 入れてうまみを効かせ た味付けにします。
28 水	中華丼		(中華丼) 春雨サラダ りんご	米・ごま油・でん粉 春雨・さとう・ごま	牛乳・ぶた肉・えび いか・ささみ	たけのこ・たまねぎ・にんじん はくさい・きくらげ・ほうれん草 きゅうり・もやし・りんご	サラダやあえ物に使う ごまは「すりごま」にして います。すりごまは香り がとても良いからです。
29 木	ごはん		旬の魚のてりやき けんちん汁 キャベツのごま酢あえ	米・こんにゃく・油 ごま・さとう	牛乳・魚・とうふ とり肉・わかめ	だいこん・にんじん・しいたけ ねぎ・キャベツ・きゅうり	「けんちん汁」はとうふや 野菜を入れて作られる 精進料理です。今回は とり肉を入れてアレンジ した具にしています。
30 金	麦ごはん		豚肉のしょうが炒め つくねのすまし汁 海の幸	米・麦・油・さとう ごま	牛乳・ぶた肉 ミートボール・わかめ しらす干し	たまねぎ・にんじん・キャベツ ピーマン・しめじ・しょうが もやし・ほうれん草	「海の幸」はわかめ、しら す干し、ごまをあまから く味付けした手作りふり かけです。ごはんの上 にかけて食べましょう。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

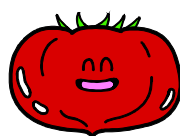
★萩まるごと食べちゃろうデー★

16日【地場産食材100%献立】

山口県一の産地、むつみ育ちのトマトを使って
サラダを作ります。むつみは、夏が涼しくトマト栽培に
適したところ。

今回の100%地場産食材献立は一昨年、調理員が考えたものです。

トマト



☆お知らせ☆

○9/17(土)

運動会の前日準備で登校日のため給食が
あります。