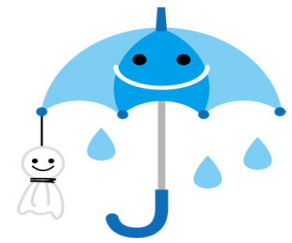


6月 (前半)

給食だよ!


平成28年度6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	ぎょうどん 牛丼		ぎょうどん (牛丼) あまず 甘酢あえ バナナ	米・油・さとう 糸こんにゃく じゃがいも	牛乳・牛肉・焼き豆腐 いか・わかめ	たまねぎ・にんじん・ごぼう ほうれん草・干しいたけ きゅうり・バナナ	バナナはすぐにエネルギーになる食べ物です。運動などの前に食べるとエネルギー補給ができます。
2木	ごはん		メンチカツ コンソメスープ フレンチサラダ	米・パン粉・油 さとう	牛乳・ぶた肉・牛肉 ベーコン・ささみ	たまねぎ・ごぼう・キャベツ セロリ・にんじん・パセリ・レタス きゅうり・コーン	ハンバーグのタネをフライにした物をメンチカツといいます。歯ごたえのあるごぼう入りのメンチカツを揚げます。
3金	ごはん		とりにく だいこん 鶏肉と大根のみそ煮 かみかみあえ かりこいりこ	米・油・さとう・ごま	牛乳・とり肉・生あげ 米みそ・するめ・いりこ	だいこん・にんじん・たまねぎ れんこん・いんげん・きゅうり ごぼう・キャベツ	6月4日は「むし歯予防デー」です。するめとごぼうを入れて「かみかみあえ」を作ります。しっかりと食べてみましょう。
6月	ごはん		なすのミートソース煮 あ さかな 揚げ魚 サラダ ゆずきちゼリー	米・油・じゃがいも でん粉・さとう・ゼリー	牛乳・ぶた肉・大豆 魚	なす・たまねぎ・トマト・小松菜 ピーマン・キャベツ・きゅうり	萩の特産品である「たまげなす」を使ってミートソース煮を作ります。萩産の食材をふんだんに使った献立です。
7火	ごはん		とりにく 鶏肉のていやき かき玉汁 そくせき 即席づけ	米・さとう・でん粉 じゃがいも	牛乳・とり肉・たまご とうふ	たまねぎ・にんじん・えのき ねぎ・たくあん・きゅうり キャベツ	長州どいを使ってていやきを作ります。やわらかく肉汁の多い鶏肉です。
8水	きつね うどん		(きつねうどん) ヒシカツ ほうれん草のごまあえ おからケーキ	うどん・さとう・油 パン粉・ごま おからケーキ	牛乳・油あげ・とり肉 ぶた肉	たまねぎ・にんじん・ねぎ ほうれん草・もやし・きゅうり	山口県産の大豆でできたおからが入ったケーキをつけます。おからは食物せんいがたくさん入った食品です。
9木	ごはん		ぶたにく 豚肉のしょうが炒め なすのみそ汁 あじつけ 味付のり	米・油・さとう	牛乳・ぶた肉・とうふ 米みそ・麦みそ・のり	たまねぎ・にんじん・しょうが 小松菜・キャベツ・干しいたけ なす・ねぎ	給食のみそ汁は、いりこでだしを取り、米みそと麦みそを混ぜて味付けしてあります。
10金	ごはん		しん さかな しお 旬の魚の塩焼き わかめのすまし汁 ごま酢あえ	米・じゃがいも・さとう ごま・ごま油	牛乳・魚・ささみ わかめ・えび	たまねぎ・にんじん・だいこん きゅうり・もやし・キャベツ	その時萩の港にあがった旬の魚を塩焼きにします。旬の魚は脂がのっておいしいです。

13月	ごはん	 MILK	じゃがいものそぼろ煮 わふう 和風ソテー かりこいりこ	米・じゃがいも・油 糸こんにゃく・さとう	牛乳・牛肉・ぶた肉 生あげ・ベーコン いりこ	たまねぎ・にんじん・いんげん 枝豆・エリンギ・にんにく パセリ	かりこいりこは萩産の かえりいりこをオーブン でかりっと焼き上げたも のです。
-----	-----	---	--------------------------------------	-------------------------	------------------------------	---------------------------------------	--

☆スマイル班 ふれあい給食☆

14月 火	焼きおにぎり (1~3年:1個、4年~職員:2個) ハンバーグ コロッケ カットコーン・ブロッコリー・ミニトマト ぶどうゼリー	米・油・パン粉 ゼリー	牛肉・とり肉	たまねぎ・にんじん・コーン ブロッコリー・ミニトマト	家から持って来た空のお 弁当箱に、給食のおか ずを詰めてお弁当を完 成させ、スマイル班で楽 しく会食しましょう。
----------	--	----------------	--------	-------------------------------	--

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。



規則正しい食生活を心がけ、自らの「食」を見直す機会にしましょう。

☆行事による給食中止のお知らせ☆
2(木)・3(金)…6年 修学旅行

★萩まるごと食べちゃろうデー★
6日【地場産食材100%献立】

たまげなす



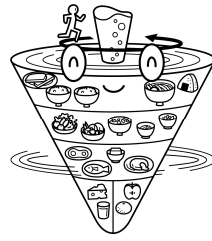
地元(萩産・山口県産)の食材を使って100%地場産物で給食を作ります。今年度は地場産100%献立を9回実施する予定です。その時期に旬の食材を使って萩ならではの献立を考えています。みなさん楽しみにしててください。



みんなで食事



一緒に料理



バランスのとれた食事

6/14(火)

ふれあい給食

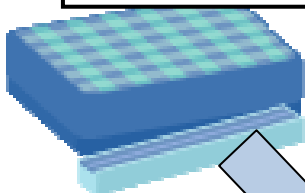
があります!

給食室で調理したものを家から持ってきたお弁当箱に詰めてお弁当を完成させます。そのお弁当を持って、スマイル班(縦割り班)で決めた場所に移動し、会食をします。いつもと違った雰囲気です。楽しい給食時間を過ごしましょう。



持ってくるもの

空のお弁当箱・はし



持ち物にはなまえを書きましょう。

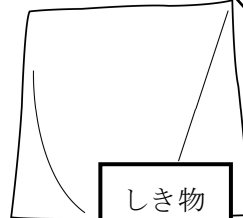
中身はお茶に
しましょう!



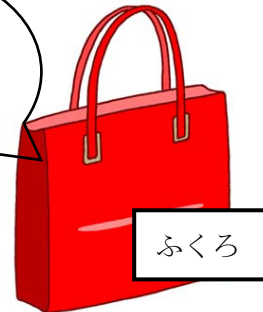
すいとう

中身は・・・
やきおにぎり、ハンバーグ、コロッケ
カットコーン・ブロッコリー
ミニトマト・ぶどうゼリー

ビニール袋で
もいいです。



しき物



ふくろ

お弁当やはし、しき物を入れて会食場所まで持って行くための袋です。



外で食べるので、赤白ぼうし、手ふきタオルも持って来ましょう。