

# 5月 給食だよ!

平成28年度5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<br>(黄)                      | 体をつくるもとになる<br>(赤)                  | 体の調子を整える<br>(緑)   |  |
| 2月  | たけのこごはん |    | (たけのこごはん)<br>豚肉のしょうが炒め<br>ふわふわ汁<br>かしわもち | 米・油・さとう<br>長いも・かしわもち                  | 牛乳・油あげ・豚肉<br>たまご・鶏肉                | たけのこ・にんじん・たまねぎ<br>キャベツ・しめじ・ピーマン<br>干しいたけ・しょうが<br>ほうれん草  | 皆さんの健やかな成長を願ってかしわもちをつけます。この風習は江戸時代に始まったそうです。 |
| 6金  | ごはん     |    | 旬の魚の塩焼き<br>具たくさん汁<br>キャベツのごまあえ           | 米・さとう・ごま                              | 牛乳・魚・とうふ<br>油あげ・わかめ                | だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ<br>キャベツ・きゅうり                           | たくさんの野菜を食べてほしいので具たくさん汁を作るよう心がけています。          |
| 9月  | ごはん     |    | 豆のトマト煮<br>スパゲッティサラダ<br>なつみ               | 米・じゃがいも・油<br>さとう・スパゲッティ<br>ノンエッグマヨネーズ | 牛乳・大豆・鶏肉<br>チキンハム                  | たまねぎ・にんじん・ピーマン<br>マッシュルーム・トマト缶・きゅうり<br>キャベツ・コーン・なつみ     | 県産大豆を使います。大豆は「畑の肉」と言われ、たんぱく質を多く含んでいます。       |
| 10火 | ごはん     |    | 魚のマヨネーズ焼き<br>わかめ汁<br>若竹みそ汁<br>ブロッコリー     | 米<br>ノンエッグマヨネーズ                       | 牛乳・魚・とうふ<br>わかめ・米みそ<br>麦みそ         | にんじん・たまねぎ・キャベツ<br>たけのこ・えのき・ねぎ<br>ブロッコリー                 | 旬の魚にマヨネーズを混ぜた野菜をのせ、ホイル包みにします。                |
| 11水 | カレーうどん  |    | (カレーうどん)<br>大豆といいこの揚げがらめ<br>米粉タルト<br>バナナ | うどん・カレールウ<br>さつまいも・でん粉<br>油・さとう・タルト   | 牛乳・牛肉・油あげ<br>大豆・いりこ                | たまねぎ・にんじん・ほうれん草<br>ねぎ・バナナ                               | 山口県産の小麦「ニシノカオリ」で作ったうどんを使います。                 |
| 12木 | おき麦ごはん  |    | 生揚げの中華炒め<br>五目スープ<br>味のり                 | 米・麦・ごま油                               | 牛乳・生あげ・豚肉<br>えび・のり                 | たまねぎ・にんじん・いんげん<br>しめじ・チンゲン菜・はくさい<br>きくらげ                | 「五目」とは「たくさん」という意味です。たくさんの具が入ったスープを作ります。      |
| 13金 | わかめごはん  |    | 鶏肉のからあげ<br>豆腐汁<br>切り干し大根のあえ物             | 米・油・でん粉<br>さとう・ごま                     | 牛乳・わかめ・鶏肉<br>とうふ・ささみ               | にんにく・たまねぎ・にんじん<br>しめじ・えのき・ねぎ・きゅうり<br>切り干し大根・キャベツ        | 切り干し大根は干すことにより、生の物よりカルシウムなどの栄養分が増えます。        |
| 16月 | ごはん     |    | 高野豆腐の卵とじ<br>春雨の酢の物<br>かりこいりこ             | 米・油・さとう・春雨<br>ごま                      | 牛乳・高野豆腐・鶏肉<br>たまご・チキンハム<br>わかめ・いりこ | たまねぎ・にんじん・干しいたけ<br>ほうれん草・きゅうり・キャベツ                      | 高野豆腐は豆腐を凍結乾燥した物です。水に戻すとスポンジのようになります。         |
| 17火 | ごはん     |    | タンドリーチキン<br>コンソメスープ<br>とうふサラダ            | 米・じゃがいも<br>さとう・ごま油                    | 牛乳・鶏肉・ヨーグルト<br>ベーコン・とうふ・ツナ<br>わかめ  | キャベツ・セロリ・たまねぎ<br>にんじん・パセリ・きゅうり<br>だいこん                  | タンドリーチキンは肉を柔らかくするためにヨーグルトを混ぜています。            |
| 18水 | ハヤシライス  |    | (ハヤシライス)<br>コロコロきゅうりサラダ<br>りんご           | 米・じゃがいも・油<br>ハヤシルウ<br>ドレッシング          | 牛乳・牛肉・ささみ                          | たまねぎ・にんじん・グリーンピース<br>しいたけ・にんにく・きゅうり<br>コーン・キャベツ・トマト・りんご | 見鳥でとれたきゅうりをサラダに使います。食感を楽しむため角切りにします。         |

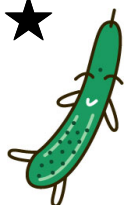
給食べちやろうデー

|         |               |   |  |                                       |                                |   |  |
|---------|---------------|---|--|---------------------------------------|--------------------------------|---|--|
| 19<br>木 | ごはん           |    | しゅん さかな たつた<br>旬の魚の竜田あげ<br>すまし汁<br>いぞか<br>磯香あえ           | 米・でん粉・油<br>さとう                        | 牛乳・魚・とうふ<br>わかめ・のり             | にんじん・たまねぎ・えのき<br>もやし・ほうれん草・キャベツ                                   | 磯香あえはのりの風味を生かすため、一番最後にもみのりを混ぜこみます。           |
| 20<br>金 | おぎ<br>麦ごはん    |    | ぎゅうにくやさいいた<br>牛肉野菜炒め<br>めいりんりゅうげんきじゅ<br>明倫流元気汁<br>メロンゼリー | 米・油・じゃがいも<br>ゼリー                      | 牛乳・牛肉・釜あげ<br>油あげ・もずく・米みそ       | エリンギ・キャベツ・しめじ<br>小松菜・にんじん・たまねぎ<br>ねぎ                              | 明倫流元気汁はだしを使っていません。野菜と釜あげのうまみを味わえます。          |
| 23<br>月 | ごはん           |    | はっほうさい<br>八宝菜<br>ささみの中華あえ<br>かりこいりこ                      | 米・ごま油・でん粉<br>さとう                      | 牛乳・豚肉・えび<br>ささみ・いりこ            | キャベツ・たけのこ・たまねぎ<br>にんじん・チンゲン菜・きくらげ<br>トマト・きゅうり・もやし・ねぎ<br>にんにく・しょうが | 蕪でとれたかえいいりこをオーブンでかりっと焼きあげます。                 |
| 24<br>火 | ごはん           |    | しゅん さかな<br>旬の魚のてりやき<br>かき玉汁<br>うめ<br>梅かつおあえ              | 米・じゃがいも<br>でん粉・ごま油<br>さとう             | 牛乳・魚・たまご<br>とうふ・かつお節           | にんじん・たまねぎ・ねぎ<br>きゅうり・だいこん・キャベツ<br>ねり梅                             | 梅の風味がきいたさわやかな味付けのあえ物を作ります。                   |
| 25<br>水 | ミートスパ<br>ゲッティ |   | (ミートスパゲッティ)<br>ひじポテサラダ<br>ミルクパン<br>オレンジ                  | スパゲッティ・油<br>じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ<br>パン | 牛乳・牛肉・ベーコン<br>ツナ・ひじき           | たまねぎ・トマト缶・にんじん<br>ピーマン・マッシュルーム<br>きゅうり・オレンジ                       | 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なパンをつけます。         |
| 26<br>木 | ごはん           |  | いわくに<br>岩国れんこんコロッケ<br>ささみのすまし汁<br>チンゲン菜のごまあえ             | 米・油・じゃがいも<br>パン粉・さとう・ごま               | 牛乳・ささみ                         | れんこん・にんじん・キャベツ<br>ほうれん草・しめじ・たまねぎ<br>チンゲン菜・もやし・きゅうり                | 岩国れんこんや蕪産のじゃがいもなどの県産食材で作られたコロッケを揚げます。        |
| 27<br>金 | ごはん           |  | けんちょう<br>えだまめ<br>枝豆ソテー<br>なっとう<br>納豆みそ                   | 米・糸こんにやく<br>油・さとう・じゃがいも               | 牛乳・とうふ・鶏肉<br>ベーコン・納豆・豚肉<br>赤みそ | だいこん・にんじん・はくさい<br>きぬさや・干しいたけ・枝豆<br>かぼちゃ・にんにく・パセリ                  | 納豆は大豆を加工した発酵食品です。豚肉と一緒にみそで煮るので苦手な人でも食べやすいです。 |
| 30<br>月 | ごはん           |  | マーボー豆腐<br>ビーフンサラダ<br>マンゴープリン                             | 米・ごま油・でん粉<br>さとう・ビーフン<br>マンゴープリン      | 牛乳・とうふ・牛肉<br>豚肉・赤みそ・えび<br>わかめ  | たまねぎ・にんじん・干しいたけ<br>たけのこ・しょうが・にんにく・ねぎ<br>きゅうり                      | ビーフンはお米の粉から作られためんです。サラダに使います。                |
| 31<br>火 | おぎ<br>麦ごはん    |  | しゅん さかな しお<br>旬の魚の塩焼き<br>もずく汁<br>ゆかりあえ                   | 米・麦・じゃがいも<br>ごま                       | 牛乳・魚・もずく・鶏肉                    | たけのこ・たまねぎ・にんじん<br>ねぎ・キャベツ・ほうれん草<br>もやし・ゆかり                        | もずくは海草の仲間です。山口県でとれたもずくを使ってお汁を作ります。           |

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

## ★ 収穫ごと食べちゃろうデー★

### 18日【きゅうり】



#### 【豆知識】

見島では温暖な気候を利用して、2月に苗を植え、4月～7月に出荷をしています。見島の農業生産では、きゅうりの生産額が最も高く、農業の中心となっています。

#### 【成分】

きゅうりは、水分が95%以上と多く、熱中症の予防に効果的です。また、カリウムが豊富なことから、利尿作用があるといわれています。

#### ☆行事による給食中止のお知らせ☆

- ・10(火) 2・4・5年 バス遠足
- ・13(金) 1・3年 バス遠足

### 上手に持てない人 毎日チェック!!

はしを正しく持つと手指に負担がからず、食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。きちんと持てない人は、毎日少しずつでも上手に持てるように練習してみましょう。

#### 正しいはしの持ち方

