

11月 給食だよ!

平成29年度11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	ポークカレー		(ポークカレー) ブロッコリーのサラダ りんご	米・じゃがいも・油 カレールウ・さとう	牛乳・ぶた肉・ささみ	たまねぎ・にんじん・にんにく グリーンピース・ブロッコリー だいこん・きゅうり・りんご	りんごは皮と実の間に栄養分を多く含むので、皮ごと食べると栄養分をたくさんとることができます。
2木	ごはん		さんまのかほす煮 おかかあえ わかめのすまし汁	米・さとう	牛乳・さんま・とうふ 油あげ・わかめ かつお節	たまねぎ・にんじん・えのき ねぎ・ほうれん草・もやし	さんまは細長い形をしているので、漢字で「秋の刀の魚」と書きます。
6月	ごはん		千ジャオロース にら玉汁 味付のり	米・じゃがいも・油 さとう・ごま油 でん粉	牛乳・ぶた肉・たまご とうふ・のり	たけのこ・ピーマン・にんじん にんにく・しょうが・えのき にら・たまねぎ	むつみ豚を使って千ジャオロースを作ります。むつみ豚は柔らかくてうまみの多い豚肉です。
7火	ごはん		旬の魚の塩焼き 根菜のみそ汁 ごま酢あえ	米・さといも・ごま さとう	牛乳・魚・油あげ 米みそ・麦みそ・ツナ わかめ	だいこん・にんじん・ごぼう ねぎ・きゅうり・キャベツ	給食のみそ汁はいつもいいこでだしをとって作っています。だしのうまみを味わいましょう。
8水	ぎょうどん 牛丼		(牛丼) 春雨の酢のもの オレンジ	米・油・糸こんにゃく さとう・春雨・ごま	牛乳・牛肉・やきとうふ しらす干し・わかめ チキンハム	たまねぎ・にんじん・ごぼう ほうれん草・干しいたけ しょうが・きゅうり・キャベツ オレンジ	春雨はでん粉から作られるめんのように細長い食材です。今回は酢の物に使います。
☆スマイル班おべんとう給食☆							
9木	やきおにぎり 1~3年:1個 4年~:2個 鶏肉のから揚げ・シュウマイ 揚げさつまいも・ブロッコリー・ミニトマト みかんゼリー			米・でん粉・油 さつまいも・ゼリー	とり肉・しゅうまい	にんにく・ブロッコリー ミニトマト	家から持ってきた空のお弁当箱に給食をつめてお弁当を完成させます。スマイル班で会食し、その後一緒に遊びます。
10金	ごはん		タンドリーチキン ココロスープ カラフルサラダ	米・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳・とり肉 ヨーグルト・ウインナー ツナ	セロリ・たまねぎ・にんじん だいこん・キャベツ・レタス きゅうり・赤ピーマン	タンドリーチキンはヨーグルトなどの調味料で味付けして焼きます。ヨーグルトは肉を柔らかくする効果があります。
13月	ごはん		マーボー豆腐 中華サラダ かりこいりこ	米・ごま油・さとう でん粉・ごま・油	牛乳・ぶた肉・とうふ ささみ・わかめ・いりこ	たまねぎ・にんじん・たけのこ 干しいたけ・しょうが・にんにく ねぎ・きゅうり・キャベツ・もやし	山口県産大豆でできたとうふとむつみ豚を使ってマーボー豆腐を作ります。
萩食べちやろうデー 14火	ごはん		萩魚のからあげ むつみ豚汁 ゆず香あえ	米・でん粉・油 さつまいも・さとう	牛乳・魚・ぶた肉 とうふ・米みそ・麦みそ	はくさい・だいこん・しいたけ ねぎ・キャベツ・ほうれん草 にんじん・ゆず	100%地場産食材の献立です。ゆずの果汁と皮を使ってあえ物をつくります。

15 水	きつね うどん		(きつねうどん) 大豆としいこの揚げからめ かき おからケーキ	うどん・さとう・でん粉 油・さつまいも おからケーキ	牛乳・油あげ・とり肉 大豆・いりこ	たまねぎ・にんじん・ねぎ 枝豆・かき	給食のうどんはいつも山 口県産小麦で作ったも のを 사용합니다。かみごた えのあるうどんです。
郷土料理の日							
16 木	ごはん		けんちょう じゃがいものカレー炒め ゆずきちゼリー	米・さといも・油 さとう・糸こんにやく じゃがいも・ゼリー	牛乳・とうふ・とり肉 ぶた肉・大豆	だいこん・にんじん・はくさい ねぎ・干しいたけ・いんげん	山口県の郷土料理であ るけんちょうを作ります。 郷土料理は昔からその 地域で食べられてきた 伝統的な料理です。
萩食べちやろうデー							
17 金	ごはん		むつみ豚のもみじやき アカモクスープ ポテトポテトサラダ	米・じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳・ぶた肉・アカモク ささみ	にんじん・たまねぎ・はくさい ねぎ・だいこん・きゅうり	100%地場産食材の献 立です。アカモクとは海 草の一種で独特の粘り 気があります。
21 火	おぎ 麦ごはん		大豆の磯煮 和風ソテー 海の幸	米・麦・糸こんにやく 油・さとう・じゃがいも ごま	牛乳・大豆・とり肉 ひじき・ベーコン わかめ・しらす干し	にんじん・れんこん・たけのこ きぬさや・たまねぎ・枝豆 エリンギ・にんにく・パセリ	山口県産の大豆で磯煮 を作ります。大豆は畑の 肉といわれるほど栄養 満点の食材です。
22 水	なっとく 丼 丼		(なっとく丼) ほうれん草の白あえ りんご	米・ごま油・さとう ごま	牛乳・納豆・ぶた肉 とうふ・米みそ	にんじん・たまねぎ・ねぎ しょうが・にんにく・はくさい ほうれん草・りんご	なっとく丼は萩幼稚園で 人気のメニューだそう です。萩幼稚園の栄養士 さんに作り方を教えても らいました。
24 金	わかめ ごはん		チキンチキンごぼう 明倫流元気汁 スティックきゅうり	米・でん粉・油・さとう じゃがいも	牛乳・わかめ・とり肉 釜あげ・油あげ・もずく 米みそ	ごぼう・ピーマン・にんじん たまねぎ・ねぎ・きゅうり	釜あげや野菜のうまみ を生かし、みそだけで味 付けをして明倫流元気 汁を作ります。
27 月	ごはん		ポークビーンズ マカロニサラダ かりこいりこ	米・じゃがいも・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	たまねぎ・トマト・にんじん マッシュルーム・いんげん きゅうり・ほうれん草	頭から丸ごと食べるよう な小魚にはカルシウム がたくさん含まれていま す。
28 火	ごはん		生あげのみそ炒め のっぺい汁 みかん	米・ごま油・さといも こんにやく・でん粉	牛乳・生あげ・ぶた肉 米みそ・とり肉	たけのこ・たまねぎ・にんじん ほうれん草・干しいたけ しょうが・れんこん・ねぎ・しめじ みかん	のっぺい汁は山口県の郷 土料理です。少しとろみ のついた具たくさん汁 です。
29 水	スープ スパゲッティ		(スープスパゲッティ) 揚げごぼうサラダ バナナ ミルクパン	スパゲッティ・油 でん粉・ドレッシング パン	牛乳・ベーコン・えび ささみ	たまねぎ・にんじん・エリンギ コーン・ブロッコリー・ごぼう レタス・きゅうり・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 ために小さなパンをつけ ます。
30 木	おぎ 麦ごはん		旬の魚のてりやき かき玉汁 ちりめんあえ	米・麦・でん粉・さとう	牛乳・魚・たまご とうふ・しらす干し	にんじん・たまねぎ・ねぎ ほうれん草・もやし	その時萩でとれた旬の 魚をてりやきにします。 旬の魚は脂がのっておい しいです。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

★やまぐち郷土料理の日★

16日 「けんちょう」

山口県の各地域で食べられてきた伝統的な郷土料理を伝
えていくために、県内の小中学校の給食で郷土料理を出し
ます。明倫小では「けんちょう」を出します。

☆お知らせ☆

9日(木) **スマイル班のふれあい給食です!!**

1学期と同じように、以下の物を持ってきましょう。

空のお弁当箱・はし・しき物・手さげ袋

水筒(お茶)・手ふき

