

2月 給食だよ!

平成29年度2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木	ごはん		くじらの ^{たつたあ} 竜田揚げ すまし汁 ^{じり} ちりめんあえ ^{せつぶんまめ} 節分豆	米・でん粉・油 さとう	牛乳・くじら・とうふ わかめ・しらす干し 大豆	たまねぎ・にんじん・えのき ほうれん草・もやし	節分に豆をまいて、その後、年の数だけ豆を食べると健康に過ごせると言われています。
2金	ポークカレー		(ポークカレー) フレンチサラダ りんご	米・じゃがいも・油 カレールウ・さとう	牛乳・ぶた肉	たまねぎ・にんじん・にんにく グリーンピース・キャベツ・コーン きゅうり・りんご	むつみ豚を使ってカレーを作ります。ぶた肉はビタミンB1を多く含み疲れを解消してくれる働きがあります。
5月	むぎ麦ごはん		焼き肉炒め ^{やくい} かき玉汁 ^{かきたまじり} ミニトマト	米・麦・ごま油・ごま でん粉	牛乳・牛肉・生あげ たまご・とうふ	キャベツ・たまねぎ・にら にんじん・もやし・しめじ にんにく・ねぎ・トマト	麦ごはんは「押し麦」という平べったくて、真ん中に線が入っている麦を白米と一緒に混ぜて炊いてもらいます。
6火	ごはん		いわくに 岩国れんこんコロッケ むつみ豚汁 ^{むつみじり} ささみあえ	米・油・パン粉 じゃがいも・さとう さつまいも	牛乳・とり肉・ぶた肉 とうふ・米みそ・麦みそ ささみ	れんこん・にんじん・はくさい だいこん・ねぎ・きゅうり・もやし キャベツ	岩国れんこんやじゃがいも、にんじんなど山口県産の食材で作られたコロッケを揚げます。
7水	ちゅうかどん中華丼		(中華丼) はるさめ 春雨サラダ みかん	米・ごま油・でん粉 春雨・ごま・さとう	牛乳・ぶた肉・えび いか・チキンハム	たけのこ・たまねぎ・にんじん はくさい・きくらげ・ねぎ・もやし きゅうり・みかん	春雨はじゃがいも等からとれるでん粉をめんのようにした食材です。今回はサラダに使います。
8木	ごはん		しゅん ^{しゅん} の魚の塩焼き ^{しほ} もずく汁 ^{じり} 小松菜のごまあえ ^{こまつな}	米・さといも・ごま さとう・ごま油	牛乳・魚・もずく 油あげ	たまねぎ・にんじん・ねぎ 小松菜・キャベツ	もずくは海草の仲間です。ミネラルを多く含みます。体の調子を整える働きがあります。
9金	ごはん		チキンのトマト煮 ^じ コーンサラダ かりこいいいこ	米・さつまいも・油 さとう・ドレッシング	牛乳・とり肉・大豆 チキンハム・いりこ	たまねぎ・トマト・にんじん エリンギ・いんげん・コーン キャベツ・きゅうり	かりこいいいこはオーブンでいいこをかりっと焼いて作ります。カルシウムをたくさん含みます。
13火	ごはん		ぎゅうにく ^{ぎゅうにく} だいこん ^{だいこん} のこってり煮 ^に 和風ソテー ^{わふう} 納豆みそ ^{なっとう}	米・油・さとう	牛乳・生あげ・牛肉 ベーコン・豚肉・納豆 赤みそ	だいこん・ごぼう・れんこん 干しいたけ・にんじん いんげん・しょうが・たまねぎ ほうれん草・エリンギ・にんにく	むつみ豚と納豆、赤みそを使って納豆みそを作ります。ごはんのにせて食べましょう。
14水	イタリアンスパゲティ		(イタリアンスパゲティ) ポテトサラダ こめこ 米粉ショコラ オレンジ	スパゲッティ・油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米粉ショコラ	牛乳・ベーコン チキンハム	たまねぎ・トマト・にんじん しめじ・ピーマン・きゅうり オレンジ	バレンタインデーにちなんで米粉でできたチョコ味の「米粉ショコラ」をつけます。

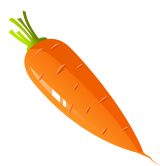
15 木	ごはん		とりにく 鶏肉のから揚げ だいこん 大根のみそ汁 ごま酢あえ	米・油・でん粉・ごま さとう	牛乳・とり肉・とうふ 油あげ・米みそ 麦みそ・わかめ	にんにく・だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ・きゅうり キャベツ	長州どいを使ってから揚 げを作ります。にんにく やししょうゆなどで下味を つけます。
16 金	ごはん		さわらのみそマヨ焼き ジュリアンスープ ブロッコリー	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	牛乳・さわら・米みそ ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ 水菜・ブロッコリー	今回使う「さわら」は山 口県水産物消費拡大運 動推進協議会より補助 金をいただいているもの です。
19 月	萩食べちやろうデー むぎ 麦ごはん		インド煮 にんじんしいり かりこいりこ	米・麦・じゃがいも 油・こんにやく さとう	牛乳・ぶた肉・大豆 ツナ・たまご・いりこ	にんじん・たまねぎ・いんげん もやし	今が旬の萩産のにんじ んを使って沖縄料理の 「にんじんしいり」を作 ります。
20 火	ゆかい ごはん		豚肉のしょうが炒め 明倫流元氣汁	米・油・さとう じゃがいも	牛乳・ぶた肉・釜あげ 油あげ・みずく・米みそ	ゆかり・たまねぎ・にんじん キャベツ・ピーマン・しめじ しょうが・ねぎ	むつみ豚をおろししょう が等で味付けをしてしょ うが炒めを作ります。し ょうがは体を温める働き があります。
21 水	牛丼		(牛丼) 切り干しなます コーヒープリン	米・油・糸こんにやく さとう・コーヒープリン	牛乳・牛肉・焼きどうふ ツナ・塩こんぶ	たまねぎ・にんじん・ごぼう ほうれん草・しいたけ・しょうが 切り干しだいこん・きゅうり	切り干しだいこんはだい こんを細く切って干して 乾燥させた物です。今 回は甘酢と合わせてな ますを作ります。
22 木	ごはん		とりにく 鶏肉のてい焼き 具だくさん汁 もやしのごま酢あえ	米・さとう・ごま	牛乳・とり肉・とうふ 油あげ・わかめ	だいこん・にんじん・ごぼう ねぎ・もやし・きゅうり	長州どいを使っててい焼 きを作ります。長州どい は肉汁が多く柔らかい 鶏肉です。
23 金	ごはん		しろみざかな 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・きゅうり	サイコロのように切った にんじんやだいこんを使 ってココロスープを作 ります。
26 月	ごはん		こうや豆腐 たまご 高野豆腐の卵とじ 野菜炒め かりこいりこ	米・油・さとう	牛乳・高野豆腐 とり肉・たまご ベーコン・いりこ	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 干しいたけ・キャベツ・しめじ 小松菜・エリンギ	とうふを凍結乾燥させ た物が高野豆腐です。 水でもどすとスポンジの ような食感になります。
27 火	ごはん		あ はるま 揚げ春巻き ごもく 五目スープ ナムル	米・油・ごま・さとう ごま油	牛乳・春巻き・ぶた肉 えび・わかめ	チンゲン菜・たまねぎ・にんじん はくさい・きくらげ・ほうれん草 もやし	豚肉や野菜などの具を 小麦粉でできた四角い 皮で包んだ物を春巻き と言います。
28 水	ちから かうどん		(かうどん) だいこん 大根のおかかあえ 焼きおにぎり みかんゼリー	うどん・もち 焼きおにぎり・ゼリー	牛乳・ささみ・油あげ いか・かつお節	たまねぎ・にんじん・ねぎ 干しいたけ・だいこん・もやし キャベツ	もちの入った油あげをう どんの上のにのせてかうど んにして食べましょう。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

★萩まるごと食べちやろうデー★

19日【にんじん】

萩市では平成17年から平わらび台や千石台などで栽培が始まりました。緑黄色野菜に分類され、オレンジ色の色素はカロテンといわれる栄養素です。目の働きをよくする栄養素といわれています。



☆お知らせ☆

3月は給食費の精算を行います。個人の年間給食数から徴収済み金額を差し引いた金額を後日お知らせします。