

# 3月 給食だよ!

## 予定こんだて表

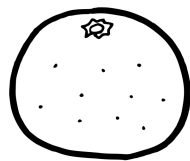
給食日	こんだて			主な材料			ひとくちメモ
	主食	牛乳	主菜・副菜	熱や力のもとになる (黄)	体をつくるもとになる (赤)	体の調子を整える (緑)	
1月	ごはん		旬の魚のピザやき コンソメスープ ブロッコリー&カリフラワー	米・じゃがいも	牛乳・魚・チーズ ベーコン	たまねぎ・ピーマン・パセリ にんじん・キャベツ・セロリ ブロッコリー・カリフラワー	ブロッコリーとカリフラワーは花の部分を食べる冬野菜です。ビタミンCがたくさん含まれています。
☆ 桃の節句こんだて ☆							
2金	ちらし寿司		(ちらし寿司) 五目きんぴら すまし汁 さくらもち	米・ごま・ごま油 じゃがいも・さとう 糸こんにゃく さくらもち	牛乳・錦糸卵・牛肉 大豆・とうふ・わかめ	きぬさや・干しいたけ にんじん・ごぼう・いんげん れんこん・たまねぎ・えのき	「桃の節句」は女の子の健やかな成長を祝う日です。ちらし寿司とさくらもちを出します。
5月	お麦ごはん		ミートボールのケチャップ煮 とうふサラダ かりこいりこ	米・麦・じゃがいも 油・さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳・ミートボール チキンハム・とうふ わかめ・いりこ	たまねぎ・エリンギ・にんじん グリーンピース・きゅうり ほうれん草	「かりこいりこ」のいりこは菘でとれるかえりいりこを使っています。オーブンでかりっと焼きあげます。
6火	ごはん		旬の魚のてりやき さつまい ちりめんあえ	米・さつまいも さとう	牛乳・魚・油あげ 米みそ・麦みそ しらす干し	ごぼう・たまねぎ・にんじん ねぎ・ほうれん草・もやし	給食のみそ汁はいりこでだしをとって米みそと麦みそを合わせて味付けをしています。
7水	きのこスパゲッティ		(きのこスパゲッティ) ドレッシングサラダ クロワッサン オレンジ	スパゲッティ・油 ドレッシング クロワッサン	牛乳・ぶた肉 チキンハム	たまねぎ・にんじん・えのき しめじ・ほうれん草・きゅうり キャベツ・コーン・オレンジ	スパゲッティだけでは足りないエネルギーや栄養素を補うためにパンをつけます。
8木	ごはん		揚げぎょうざ えび玉スープ 中華サラダ	米・油・でん粉・ごま さとう・ごま油	牛乳・ぎょうざ・たまご えび・ささみ・わかめ	たまねぎ・にんじん・ねぎ 干しいたけ・キャベツ・もやし	干しいたけはむつみ地域の物を使います。干すことによって生の時より栄養分が増えて保存もきくようになります。
9金	コッペパン いちごジャム		豚肉のカレー炒め キャベツの豆乳チャウダー	パン・ジャム・油 じゃがいも・米粉	牛乳・ぶた肉・大豆 あさり・ベーコン・豆乳	たまねぎ・にんじん・いんげん キャベツ・きぬさや	山口県産の米粉と豆乳を使って豆乳チャウダーを作ります。米粉を入れるととろみがつきます。
12月	ごはん		中華炒り卵 肉だんごスープ いよかん	米・じゃがいも・油 春雨	牛乳・たまご・とり肉 ミートボール	ピーマン・にんじん・たけのこ きくらげ・はくさい・たまねぎ チンゲン菜・干しいたけ いよかん	萩産の今が旬のいよかんを出します。ビタミンCをたくさん含みます。中のうす皮をむいて食べましょう。

13 火	ごはん		しん さかな しお 旬の魚の塩焼き よし のしる 吉野汁 き ぼ だいこん 切り干し大根のあえ物	米・でん粉・さとう ごま・ごま油	牛乳・魚・ささみ・ツナ	しょうが・しめじ・だいこん にんじん・ほうれん草・きゅうり 切り干しだいこん・キャベツ	吉野汁はささみに下味をつけてでん粉をからめて入れたお汁です。少しとろみがあります。
14 水	にく 肉うどん		(肉うどん) な はな 菜の花のごまあえ いな い す し いない寿司 バナナ	うどん・さとう・油 ごま・ごま油 いなり寿司	牛乳・牛肉・油あげ	たまねぎ・にんじん・ねぎ 菜の花・キャベツ・もやし バナナ	バナナは食べるとすぐにエネルギーになる食べ物です。スポーツの前などによく食べられます。
15 木	ごはん		マーボー豆腐 バンサンスー か い こ い こ かきこいこ	米・油・さとう・ごま油 でん粉・春雨	牛乳・とうふ・ぶた肉 赤みそ・チキンハム いりこ	しょうが・にんにく・たけのこ たまねぎ・にんじん・ねぎ 干しいたけ・ほうれん草 きゅうり	山口県産大豆で作られたとうふを使います。マーボー豆腐には約130丁ものとうふを使います。
16 金	ごはん		チキンチキンごぼう めい りん げん きじろ 明倫流元気汁 お祝いケーキ	米・でん粉・油 さとう・じゃがいも ケーキ	牛乳・とり肉・油あげ 釜あげ・もずく・米みそ	ごぼう・ピーマン・にんじん たまねぎ・ねぎ	6年生は小学校生活で最後の給食です。卒業のお祝いにケーキをつけます。
19 月	わかめ ごはん		じゃがいものそぼろ煮 ぶたにく 豚肉のごま炒め りんご	米・じゃがいも・油 さとう・こんにやく ごま油・ごま	牛乳・わかめ・牛肉 生あげ・ぶた肉	れんこん・にんじん・いんげん 干しいたけ・もやし・たまねぎ 小松菜・りんご	りんごの皮と実の間に栄養分がたくさん含まれているので、給食では皮をむかずに出します。よくかんで食べましょう。
22 木	ごはん		しん さかな あ 旬の魚のから揚げ あか 赤だしみそ汁 おかかあえ	米・でん粉・油 じゃがいも・さとう	牛乳・魚・とうふ 米みそ・赤みそ かつお節	たまねぎ・えのき・にんじん ねぎ・ほうれん草・もやし キャベツ	魚は天候などによってとれる量が変化するので、魚の種類は魚屋さんに任せています。その時に多くとれた魚がきます。
23 金	チキン カレー		(チキンカレー) フロッコリーのサラダ いちごゼリー	米・じゃがいも・油 カレールウ・さとう ゼリー	牛乳・とり肉・ツナ	たまねぎ・にんじん・しょうが にんにく・グリーンピース・きゅうり ブロッコリー	今年度最後の給食です。年度が終わるお祝いにデザートをつけます。最後まで残さず食べましょう。

※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★

12日【いよかん】



○山口県生まれの愛媛県育ち

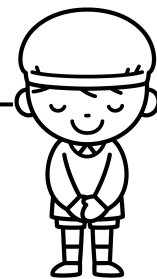
明治19年に萩市の農園で発見されました。この萩市生まれの苗木が明治22年、愛媛県に渡って産地が拡大され、現在の主な産地である伊予の国（愛媛県）から「伊予柑」と名付けられました。

現在は萩市の大井地域等での栽培が盛んです。

○特徴

- ・皮はつやがあり、やや厚いが比較的むきやすい。
- ・果肉は柔らかく果汁が多く、甘み、酸味ともバランスが良い。

## ☆お知らせ☆



【給食終了日】

6年生 … 3月16日(金)

2～5年生 … 3月23日(金)

給食終了の日が上記の日にちになっています。修了式前日まで給食があるため、給食エプロンの回収を早めに行いたいと思います。そこで、給食エプロンの使用を6年生は3月9日(金)2～5年生は3月16日(金)までとし、それ以降の当番は自宅から持参したエプロン・三角巾で代用していただきたいと思います。お手数ですがよろしくお願い致します。