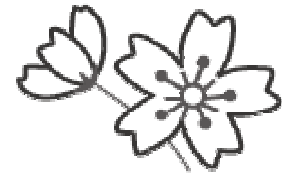






4月 給食だよ!

平成29年度4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)	
12水	チキンカレー		(チキンカレー) スプリングサラダ ももゼリー	米・じゃがいも・油 カレールウ・さとう ごま油・ゼリー	牛乳・とり肉 ツナ	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・グリーンピース キャベツ・アスパラ・きゅうり	今年度最初の給食です。長州どいを使ってカレーを作ります。姿勢を正して味わって食べましょう。
13木	ごはん		しん さかな しお 旬の魚の塩焼き だいこん しる 大根のみそ汁 ほうれん草のごまあえ	米・さつまいも・ごま さとう	牛乳・魚・とうふ 油あげ・米みそ 麦みそ	だいこん・たまねぎ・にんじん ねぎ・ほうれん草・もやし きゅうり	萩でとれる今が旬の魚を塩焼きにします。萩は海が近いので新鮮な魚を食べることができます。
14金	むぎ 麦ごはん		なま 生あげの中華炒め はるさめ 春雨スープ かりこいりこ	米・麦・ごま油・春雨	牛乳・生あげ・ぶた肉 ベーコン・いりこ	たまねぎ・にんじん・たけのこ チンゲン菜・しょうが・もやし ほうれん草	かりこいりこはいいこをオーブンでかりっと焼いたものです。カルシウムが多く含まれています。
17月	ごはん		ポークビーンズ ごぼうサラダ いちご	米・じゃがいも・油 さとう・ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳・ぶた肉・大豆 ささみ・わかめ	たまねぎ・トマト缶・にんじん マッシュルーム・いんげん ごぼう・きゅうり・いちご	給食では山口県産の大豆「サチユタカ」を使っています。大豆はたんぱく質が多く畑の肉と言われるます。
18火	ごはん		とりにく 鶏肉のからあげ めいりんりゅうげん きじり 明倫流元気汁 もやしのごま酢あえ	米・でん粉・油 じゃがいも・ごま さとう	牛乳・とり肉・釜あげ 油あげ・もずく・米みそ わかめ	にんにく・にんじん・たまねぎ ねぎ・もやし・きゅうり	明倫流元気汁は毎月出るメニューです。PTA 厚生給食部の方々が考えてくださいました。
19水	ちゅうかどん 中華丼		ちゅうかどん (中華丼) バンサンスー せとみ	米・ごま油・でん粉 春雨・油・さとう	牛乳・ぶた肉・いか えび・たまご チキンハム	たけのこ・たまねぎ・にんじん キャベツ・きくらげ・ねぎ ほうれん草・きゅうり・せとみ	萩産のせとみを出します。せとみはみかんより時期が遅く今が旬のかんきつ類です。
20木	ごはん		ぎゅうにく やさい いちた もの 牛肉と野菜の炒め物 具たくさん汁	米・油・ごま	牛乳・牛肉・とうふ 油あげ	キャベツ・たまねぎ・にら にんじん・ピーマン・もやし にんにく・だいこん・ごぼう しめじ・ねぎ	7種類の食材を使って具たくさん汁を作ります。7つの食材が見つけれられるか数えてみましょう。
21金	ごはん		しん さかな 旬の魚のていやき たまじり かき玉汁 おかかあえ	米・じゃがいも・でん粉 さとう	牛乳・魚・たまご とうふ・かつお節	にんじん・たまねぎ・ねぎ ほうれん草・もやし・キャベツ	給食のごはんは萩産の「ヒノヒカリ」というお米を使っています。市内の業者をお願いして炊飯してもらっています。
24月	むぎ 麦ごはん		じゃがいものそぼろ煮 わらう 和風ソテー かりこいりこ	米・麦・じゃがいも・油 さとう・こんにゃく	牛乳・ぶた肉・生あげ ベーコン・いりこ	たまねぎ・れんこん・にんじん 干しいたけ・いんげん 枝豆・エリンギ・にんにく パセリ	給食で使う干しいたけはむつみ地域で作られたものです。干すことにより栄養分が凝縮されます。

25 火	ごはん		ハンバーグ さつまいもの豆乳スープ ブロッコリーのサラダ	米・さとう・さつまいも	牛乳・ハンバーグ ベーコン・豆乳・ツナ	たまねぎ・キャベツ・にんじん チンゲン菜・ブロッコリー きゅうり	大豆をしぼってできる豆乳を使ってスープを作ります。豆乳にはタンパク質が多く含まれています。
26 水	さんさい 山菜 うどん		さんさい (山菜うどん) 大豆といこの揚げがらめ スティックきゅうり おからケーキ	うどん・でん粉・油 さつまいも・さとう おからケーキ	牛乳・とり肉・油あげ 大豆・いりこ	山菜ミックス・たまねぎ にんじん・ねぎ・枝豆・きゅうり	山口県産小麦で作られたうどんを使います。うどんだけでは足りないエネルギーを補うためにおからケーキをつけます。
27 木	ごはん		しろみざかな 白身魚フライ キャロットスープ 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 ベーコン	にんじん・たまねぎ・キャベツ パセリ・レタス・赤ピーマン きゅうり	にんじんのすりおろしを使ってキャロットスープを作ります。にんじんの甘みを感じながら食べましょう。
28 金	ゆかい ごはん		ぶたにく 豚肉のしょうが炒め わかたけ 若竹みそ汁	米・油・さとう・ごま	牛乳・ぶた肉・わかめ とうふ・米みそ・麦みそ	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・たけのこ・えのき ねぎ	たけのこは春にとれる食材です。たけのこはアミノ酸などの疲労回復に効果的な栄養素を多く含みます。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます！！

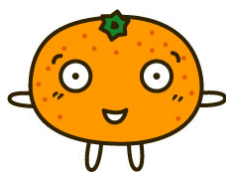
新1年生を迎え、新年度が始まりました。給食室のメンバーも新しくなり、安心・安全に配慮し、今まで以上に気を引き締めて給食をつくっていきたく思います。給食を通して、健康のことはもちろん、思いやりや感謝の心、食文化や自然環境のことなど、さまざまなことを学んでほしいと思います。ご家庭でもテレビを消して食事に集中し、はしの持ち方や食事中の姿勢などを気にかけていただければ幸いです。



★萩まるごと食べちゃろうデー★

「萩・阿武まるごと食べちゃろうデー」は毎月19日の“食育の日”に合わせて月1回（19日の週頃）萩市内と阿武町の公立小・中学校で、同じ地元食材を使った給食を提供する取り組みです。今年度最初の食材は「せとみ」です。

19日【せとみ】



【マメ知識】

いよかんの代替品として「清見」を母親に、山口県が原産の「吉浦ポンカン」を父親に山口県農林総合技術センターが育成した新しい柑橘です。

特に糖度が13.5度以上、酸度が1.35%以下のおいしいせとみは「ゆめほっぺ」の商品名で販売されています。

お知らせ

◇今年度、給食室では下記のメンバーで、安全でおいしい給食を目指して元気にがんばります。

どうぞよろしく願いいたします。

- ・給食調理長 : 藤堂静子
- ・給食調理員 : 山本加代子、小高季美、
荒川直樹
- ・非常勤給食調理員 : 金子敦子、伊藤敦子
吉岡絢子
- ・栄養教諭 : 廣田典子

◇給食費は、1食255円、月額4,300円（4月～2月、3月は精算月）です。

◇個人が入院等で週休日を除いて連続7日以上休む場合は給食を止めることができます。なお、物資の関係上連絡を受けて可能な日からの中止となります。返金等の清算は3月にまとめて行います。必要な方は担任へ連絡をお願いします。

※学級閉鎖等で団体で給食を中止する場合は上記に関わらず給食を中止します。

◇アレルギー疾患等により、給食での配慮・管理が必要な場合、学校が配付する「学校生活管理指導表（医師の診断が必要）」を提出していただき、それに基づき対応します。ご希望がございましたら、学校までご連絡ください。