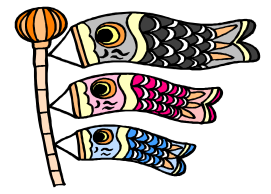


5月 給食だよ!

平成29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 (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		マーボー豆腐 中華サラダ なつみ	米・油・さとう・ごま油 でん粉・ごま	牛乳・とうふ・牛肉 ぶた肉・赤みそ・ささみ わかめ	しょうが・にんにく・たけのこ・ねぎ たまねぎ・にんじん・干しいたけ きゅうり・キャベツ・もやし・なつみ	山口県産大豆でできたとうふをたくさん使ってマーボー豆腐を作ります。
2火	たけのこごはん		(たけのこごはん) 豚肉のごま炒め ふわふわ汁 かしわもち	米・ごま油・ごま 長いも・かしわもち	牛乳・油あげ・ぶた肉 たまご・とり肉	たけのこ・にんじん・キャベツ もやし・たまねぎ・しめじ ほうれん草	5月5日のこどもの日(たんごの節句)にちなんでかしわもちを出します。
8月	おぎそばごはん		高野豆腐の卵とじ 酢のもの かりこいりこ	米・麦・さとう・油	牛乳・高野豆腐 たまご・とり肉・いか わかめ・いりこ	たまねぎ・にんじん・干しいたけ ほうれん草・だいこん・きゅうり	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。
9火	ハヤシライス		(ハヤシライス) わかめサラダ バナナ	米・じゃがいも・油 ハヤシルウ・さとう	牛乳・牛肉・ツナ わかめ	にんじん・たまねぎ・トマトピューレ にんにく・グリーンピース・しいたけ レタス・きゅうり・コーン・バナナ	バナナは食べるとすぐにエネルギーになるので運動の前に食べると良いです。
10水	きつねうどん		(きつねうどん) チキンチキンごぼう ミニトマト 米粉マフィン	うどん・さとう・でん粉 油・じゃがいも 米粉マフィン	牛乳・油あげ・牛肉 とり肉	たまねぎ・にんじん・えのき ねぎ・ごぼう・ピーマン・ミニトマト	山口県産の小麦「ニシノカオリ」で作られたコシのあるうどんを使います。
11木	ごはん		旬の魚のていやき 小松菜のみそ汁 ゆかりあえ	米・じゃがいも・ごま ごま油	牛乳・魚・とうふ 米みそ・麦みそ・いか	小松菜・にんじん・たまねぎ キャベツ・きゅうり・もやし ゆかり	魚には脳のはたらきをよくする成分が多く含まれています。
12金	ごはん		豚肉の オイスターソース炒め あさりスープ 味つけのり	米・油	牛乳・ぶた肉・あさり とうふ・わかめ・のり	たまねぎ・にんじん・チンゲン菜 にんにく・しょうが・たけのこ えのき	オイスターソースは「かき」から作られたソースです。中華料理に使われます。
萩食べちやろうデー 15月	ごはん		大豆のいそ煮 じゃがいものカレー炒め スティックきゅうり	米・油・糸こんにゃく さとう・じゃがいも	牛乳・大豆・とり肉 生あげ・ひじき・ぶた肉	にんじん・れんこん・たけのこ いんげん・たまねぎ・小松菜 きゅうり	旬のきゅうりをスティック状に切って出します。きゅうりそのものの味を味わいましょう。
16火	ごはん		メンチカツ とうふスープ マカロニサラダ	米・油・マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳・メンチカツ とうふ・ベーコン チキンハム	にんじん・たまねぎ・えのき ほうれん草・もやし・きゅうり	給食で使うお米は萩でとれた「ヒノヒカリ」という種類のお米です。
17水	おやこどん 親子丼		(おやこどん) 親子丼 大根のごまあえ みかんゼリー	米・さとう・ごま ゼリー	牛乳・たまご・とり肉 わかめ	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 干しいたけ・ねぎ・だいこん きゅうり・もやし	干しいたけはむつみ地域でとれたものを使います。しいたけを干すと栄養分が凝縮されます。

18 木	わかめ ごはん		豚肉のしょうが炒め 明倫流元気汁	米・油・さとう じゃがいも	牛乳・わかめ・ぶた肉 釜あげ・油あげ もずく・米みそ	にんじん・たまねぎ・キャベツ ピーマン・しめじ・しょうが・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。
19 金	ごはん		魚のマヨネーズやき コンソメスープ フロッキー	米・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳・魚・ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん セロリ・ほうれん草・ブロッコリー	旬の魚の上にマヨネ ーズを混ぜた野菜を のせてオーブンで焼 きます。
22 月	むぎ 麦ごはん		八宝菜 中華あえ かりいりいりこ	米・麦・ごま油 でん粉・ごま・さとう	牛乳・豚肉・えび ささみ・わかめ・いりこ	キャベツ・たけのこ・たまねぎ にんじん・チンゲン菜・しょうが 干しいたけ・きゅうり・もやし コーン	萩の海でとれた「か えりいりこ」をオーフ ンでかりっと焼きあげ ます。
23 火	ごはん		タンダーチキン ジュリアンスープ コーンサラダ	米・じゃがいも ドレッシング	牛乳・とり肉・ベーコン ヨーグルト・チキンハム	キャベツ・水菜・たまねぎ にんじん・コーン・きゅうり	タンダーチキンにか くし味としてヨーグル トを使います。とり肉 が柔らかくなくなります。
24 水	ミートスパ ゲッティ		(ミートスパゲッティ) シーフードサラダ ミルクパン オレンジ	スパゲッティ・油 さとう・オリーブ油 パン	牛乳・牛肉・えび いか	たまねぎ・トマト缶・にんじん ピーマン・マッシュルーム きゅうり・赤ピーマン・黄ピーマン レタス・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。
25 木	ごはん		焼き肉炒め かき玉汁 納豆みそ	米・油・ごま・でん粉 さとう	牛乳・牛肉・たまご とうふ・納豆・ぶた肉 赤みそ	キャベツ・たまねぎ・にんじん ピーマン・にら・もやし・ねぎ	むつみ豚と納豆で納 豆みそを作ります。 ごはんにとっても合 う人気メニューです。
26 金	ごはん		魚のカレー揚げ ビーフ汁 切り干し大根のあえ物	米・でん粉・油・ごま ビーフン・さとう	牛乳・魚・とり肉 塩こんぶ	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 干しいたけ・切り干しだいこん きゅうり・キャベツ・もやし	ビーフンは米粉から 作られためんて、コ シが無くて千切 れるのが特徴です。
29 月	ごはん		豆のトマト煮 いんげんのソテー りんご	米・油・さとう じゃがいも	牛乳・大豆・ぶた肉 ミックスビーンズ ウイナー	たまねぎ・にんじん・ピーマン トマト缶・マッシュルーム・しめじ いんげん・キャベツ・りんご	りんごは皮と実の間 に栄養分が多く含ま れるので皮ごと食べ るのが良いです。
30 火	ごはん		旬の魚の塩焼き すまし汁 小松菜のごまあえ	米・さとう・ごま	牛乳・魚・とうふ わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき 小松菜・キャベツ	旬の魚をスチームオ ーブンで焼きます。 しっとりとふっくらと 焼きあがります。
31 水	牛丼		(牛丼) 春雨の酢のもの コーヒーフリン	米・油・さとう・春雨 ごま・糸こんにゃく コーヒーフリン	牛乳・牛肉・やきとうふ しらす干し・わかめ	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	春雨はじゃがいもな どのでん粉から作ら れるめんです。酢の 物に使います。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

★ 萩まるごと食べちゃろうデー★

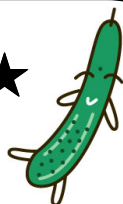
15日【きゅうり】

【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☆

- ・16 (火) 3・4・5年 バス遠足
- ・19 (金) 1・2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、食べ物のはさみやすいため、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

