

# 6月 (後半)




# 給食だよ!

平成29年度6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)	
15 木	ごはん		旬の魚のてい焼き わかめのすまし汁 おかかあえ	米・じゃがいも・さとう ごま油	牛乳・魚・とうふ 油あげ・わかめ かつお節	たまねぎ・にんじん・ねぎ ほうれん草・もやし・きゅうり	ほうれん草などの野菜 にかつお節を混ぜてお かかあえを作ります。か つお節はうまみを多く含 んでいます。
16 金	おぎ 麦ごはん		肉じゃが 和風ソテー 味付のり	米・麦・じゃがいも 糸こんにゃく・油 さとう	牛乳・牛肉・生あげ ベーコン・のり	たまねぎ・にんじん・いんげん エリンギ・ほうれん草・にんにく パセリ	麦ごはんは押し麦という 平べったい形の麦を白米 と混ぜて炊いてもらいま す。食物せんい等の栄養 素が増えます。
20 火	ごはん		鶏肉のから揚げ 明倫流元気汁 小松菜のごまあえ かりこいりこ	米・でん粉・油 じゃがいも・さとう ごま	牛乳・とり肉・釜あげ 油あげ・もずく・米みそ いりこ	にんにく・たまねぎ・にんじん ねぎ・小松菜・キャベツ・もやし	今回のかりこいりこは 油で揚げて作ります。い つもと違ったかりこいり こをよくかんで味わいま しょう。
21 水	なすのカレー スパゲッティ		(なすのカレースパゲッティ) ドレッシングサラダ クロワッサン	スパゲッティ・油 カレールウ ドレッシング クロワッサン	牛乳・牛肉・ベーコン ツナ	なす・たまねぎ・にんじん にんにく・ピーマン・レタス きゅうり・キャベツ	蒜でとれたなすを使って スパゲッティを作ります。 なすやピーマンなどの夏 野菜には、体を冷やすは たらきがあります。
22 木	ごはん		しゅうまい えび玉スープ ナムル	米・でん粉・ごま さとう・ごま油	牛乳・しゅうまい・えび たまご・わかめ	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 干しいたけ・ねぎ・きゅうり もやし	お汁にたまごを入れて かき玉にする時には、水 で溶いたでん粉を少し 加えます。ふわっとした 仕上がりになります。
23 金	ごはん		旬の魚の塩焼き 具だくさん汁 切り干しなます	米・さとう	牛乳・魚・とうふ 油あげ・ささみ 塩こんぶ	だいこん・にんじん・ごぼう ほうれん草・えのき・ねぎ 切り干しだいこん・きゅうり	給食の汁物は具だくさ んを心がけています。野 菜は火を通すと、かさが 減り、たくさんの量を食 べることができます。
26 月	ごはん		豚肉と野菜の炒め物 とうふ汁 かりこいりこ	米・油・じゃがいも	牛乳・ぶた肉・とうふ わかめ・いりこ	キャベツ・エリンギ・たまねぎ にんじん・にら	給食のとうふは全て山 口県産大豆から作られ た物です。弾力があって 料理に使いやすい木綿 豆腐です。
27 火	ごはん		酢豚 中華あえ スティックきゅうり	米・じゃがいも・油 でん粉・さとう ごま油・ごま	牛乳・ぶた肉・わかめ	しょうが・たけのこ・たまねぎ にんじん・干しいたけ ピーマン・キャベツ・コーン きゅうり	酢豚はお酢を使って味 付けをします。お酢など のすっぱい物は体の疲れ をとってくれる働きがあ るそうです。

28 水	ぎょうにくたまご 牛肉卵 とし丼		ぎょうにくたまご (牛肉卵とし丼) じゃがいもの酢のもの オレンジ	米・さとう・油 糸こんにゃく じゃがいも	牛乳・牛肉・たまご わかめ・えび	たまねぎ・にんじん・ねぎ 干しいたけ・枝豆・きゅうり オレンジ	じゃがいもには水に溶け にくいビタミンCが多く 含まれています。加熱し てもビタミンを摂ること ができます。
29 木	ごはん		いわしの梅煮 あか 赤だしみそ汁 ゆかりあえ	米・ごま	牛乳・いわし・とうふ 油あげ・米みそ 赤みそ	えのき・たまねぎ・にんじん ねぎ・キャベツ・ほうれん草 もやし・ゆかり	いわしの梅煮は骨ごと 食べられるように柔らか く煮てあります。骨ごと 食べるとカルシウムもと れます。
30 金	ごはん		とりにく 鶏肉のケチャップやき ジュリアンスープ ヘルシーサラダ	米・じゃがいも さとう	牛乳・とり肉・ベーコン ツナ・わかめ	キャベツ・水菜・たまねぎ にんじん・だいこん・きゅうり レタス	ジュリアンスープは食材 を千切りにしたスープで す。千切りにして煮るこ とでたくさんの量の野菜 をとることができます。

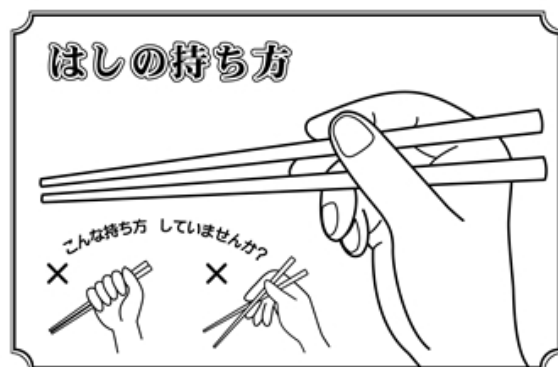
※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

## 食事中のクセがすごい！ だからマナーを見直しましょう！！

P T A 厚生給食部の今年度の活動テーマです。

「子供によって食事中の姿勢や食べ方などのクセがそれぞれ違って  
なかなかおらない。」という課題を感じている家庭が多いようです。

食事中の姿勢やマナーをご家庭で改めて見直して気持ちの良い食事時  
間を過ごせると良いですね。



楽しい会食をするために

## 基本のマナー



### お知らせ①

親子でチャレンジしてみ  
ませんか。

### 親子食育実践教室のご案内

日時：平成29年7月26日（水）27日（木）

10：30～14：00\*どちらか1日

場所：公益財団法人 山口県学校給食会

〒753-0054 山口市富田原町1-18

083-922-0714 FAX：083-923-0830

対象：山口県内在住の小学生と保護者

参加費：無料

申込み方法：6月30日（金）までに

メール、FAX、郵便はがきにて

上記の山口県学校給食会まで

※詳しくはHPをご覧ください。

<http://www.paradise-mall.co.jp/gakko/>

### お知らせ②

## 朝ごはん メニュー コンテスト

自分で考え作って食べることで、朝食と家族回りの大切さを知るとともに、  
自ら楽しい食生活を展開する力(食べる力)を育みます。

萩の地場産食材

大豆

はくさい

にんじん

だいこん

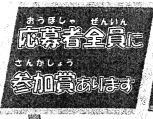
萩で  
とれる魚

のうち、いずれか1種類以上を使ったオリジナルの

朝ごはん一品

or

おむすびと汁もの



※9/1（金）締め切り 詳しくは…萩市ホームページへ