

# 6月 (前半)

# 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)	
1木	ごはん		あげ春巻き 五目スープ 中華サラダ	米・油・ごま・さとう ごま油	牛乳・春巻き・えび 焼きふた・ささみ わかめ	チンゲン菜・たまねぎ・にんじん もやし・きくらげ・きゅうり キャベツ	春巻きは四角い小麦粉でできた皮に豚肉や野菜などの具を包んで油であげた中華料理です。
2金	ごはん		生揚げのみそ炒め 根菜汁 海の幸	米・ごま油・さとう ごま	牛乳・生揚げ・ぶた肉 米みそ・油あげ ミートボール・わかめ しらす干し	たけのこ・たまねぎ・にんじん いんげん・干しいたけ しょうが・だいこん・ごぼう・ねぎ えのき	海の幸とは手作りふりかけのことです。わかめとしらす干し、ごまを甘辛く炒って作ります。
5月	ごはん		チキンのミルク煮 じゃがいものカレー炒め ゆずきちゼリー	米・じゃがいも・油 ベシヤメルソース ゼリー	牛乳・とり肉・ぶた肉 大豆	たまねぎ・にんじん・小松菜 キャベツ・ほうれん草	ゆずきちゼリーは山口県でとれたゆずきちの果汁を使ったゼリーです。さわやかな酸味がとてもおいしいです。
6火	ごはん		旬の魚の塩焼き すまし汁 即席づけ	米・ごま・ごま油	牛乳・魚・とうふ	たまねぎ・にんじん・えのき みつば・たくあん・きゅうり キャベツ	その時期にとれる旬の魚をスチームオーブンで焼きます。蒸し焼きにすることでふっくら仕上がります。
7水	わかめうどん		(わかめうどん) ヒレカツ かみかみサラダ おからケーキ	うどん・油・ごぼう ノンエッグマヨネーズ ごま・おからケーキ	牛乳・とり肉・油あげ わかめ・ヒレカツ 大豆	たまねぎ・にんじん・ねぎ 干しいたけ・きゅうり・ごぼう キャベツ	6月はむし歯予防の月です。炒り大豆とごぼうを使って「かみかみサラダ」を作ります。しっかりかんで食べましょう。
8木	ごはん		なすのミートソース煮 揚げ魚サラダ びわ	米・じゃがいも・油 でん粉・さとう	牛乳・ぶた肉・大豆 あじ	なす・たまねぎ・トマト・小松菜 レタス・きゅうり・びわ	萩の特産「たまげなす」を使ってミートソース煮を作ります。食材を100%萩か山口県内でとれた物を使います。
9金	ごはん		豚肉の炒め煮 けんちん汁 かりいりいご	米・油・じゃがいも さとう・ごま こんにゃく	牛乳・ぶた肉・いか とうふ・いりこ	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 だいこん・干しいたけ・ねぎ	萩でとれたかえりいりごをオーブンで焼いてかりいりいごを作ります。いりごにはカルシウムが多く含まれています。
12月	ごはん		中華炒り卵 春雨スープ バナナ	米・じゃがいも・油 春雨	牛乳・とり肉・たまご ベーコン	ピーマン・にんじん・たけのこ きくらげ・たまねぎ・ほうれん草 バナナ	山口県産のたまごを一度に400個ぐらい使います。から等がまざってないか1個ずつボールに取って確認しながら割ります。

☆スマイル班 ふれあい給食☆

13 火	焼きおにぎり (1~3年:1個、4年~職員:2個) ハンバーグ コロッケ カットコーン・ブロッコリー・ミニトマト ぶどうゼリー		焼きおにぎり・油 コロッケ ゼリー	牛肉・ハンバーグ	たまねぎ・にんじん・コーン ブロッコリー・ミニトマト	家から持って来た空のお弁当箱に、給食のおかずを詰めてお弁当を完成させ、スマイル班で楽しく会食しましょう。
	14 水	ポークカレー	(ポークカレー) ごまじゃこサラダ りんご	米・じゃがいも・油 カレールー・ごま ごま油・さとう	牛乳・ぶた肉 しらす干し	たまねぎ・にんじん・にんにく グリーンピース・小松菜・キャベツ きゅうり・りんご

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。



規則正しい食生活を心がけ、自らの「食」を見直す機会にしましょう。

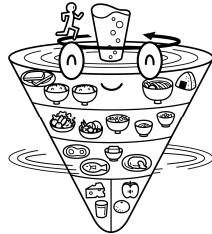
☆行事による給食中止のお知らせ☆  
1 (木)・2 (金) …6年 修学旅行



みんなで食事  
マナーを見直す



一緒に料理



バランスのとれた食事

★萩まるごと食べちゃろうデー★  
8日【地場産食材100%献立】



たまげなす

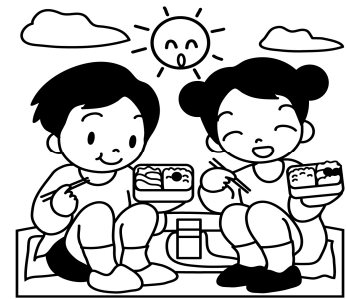
地元(萩産・山口県産)の食材を使って100%地場産物で給食を作ります。今年度は地場産100%献立を9回実施する予定です。その時期に旬の食材を使って萩ならではの献立を考えています。みなさん楽しみにしててください。

6/13 (火)

ふれあい給食

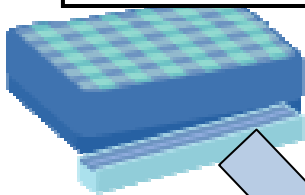
があります!

給食室で調理したものを家から持ってきたお弁当箱に詰めてお弁当を完成させます。そのお弁当を持って、スマイル班(縦割り班)で決めた場所に移動し、会食をします。いつもと違った雰囲気楽しい給食時間を過ごしましょう。



持ってくるもの

空のお弁当箱・はし



持ち物にはなまえを書きましょう。

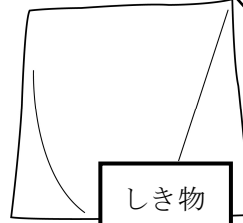
中身はお茶に  
しましょう!



すいとう

中身は・・・  
焼きおにぎり、ハンバーグ、コロッケ  
カットコーン・ブロッコリー  
ミニトマト・ぶどうゼリー

ビニール袋で  
もいいです。



しき物



ふくろ

お弁当やはし、しき物を入れて会食場所まで持って行くための袋です。



外で食べるので、赤白ぼうし、手ふきタオルも持って来ましょう。