

# 9月 給食だよ!

平成29年度9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)	
4月	夏野菜カレー		(夏野菜カレー) シーフードサラダ ぶどう	米・じゃがいも・油 カレールウ・さとう オリーブ油	牛乳・ぶた肉・えび いか	たまねぎ・トマト・なす・オクラ にんにく・きゅうり・赤ピーマン 黄ピーマン・レタス・ぶどう	夏野菜たっぷりのカレー を作ります。夏野菜は体 を冷やすはたらきがあり ます。
5火	ごはん		旬の魚の塩焼き なすのみそ汁 そうめんうりの酢のもの	米・じゃがいも・ごま さとう	牛乳・魚・とうふ 米みそ・麦みそ わかめ・チキンハム	たまねぎ・なす・にんじん・ねぎ そうめんうり・きゅうり	そうめんうりはゆでると そうめんのように細長く ほぐれるうりの仲間 です。しゃきしゃきしておい しいです。
6水	皿うどん		(皿うどん) ナムル むしパン	揚げめん・ごま油 でん粉・ごま・さとう むしパン	牛乳・ぶた肉・えび いか・わかめ	しょうが・キャベツ・にんじん たまねぎ・きくらげ・きぬさや もやし・ほうれん草	揚げめんの上に具だく さんの中華あんかけを かけて皿うどんにして食 べましょう。
7木	ごはん		鶏肉の竜田あげ かき玉汁 オクラのごまあえ	米・でん粉・油 ごま・さとう	牛乳・とり肉・たまご とうふ	しょうが・にんじん・たまねぎ ねぎ・ほうれん草・オクラ きゅうり	オクラは夏野菜です。ね ぼねぼした成分にはつか れを解消するはたらき があります。
8金	麦ごはん		焼き肉炒め わかめのすまし汁 かりこいりこ	米・麦・油・さとう ごま・じゃがいも	牛乳・牛肉・油あげ わかめ・いりこ	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・ねぎ	蕨でとれたかえりいりこ をオーブンでかりっと焼 きあげます。よくかんで 食べましょう。
12火	ごはん		ポークビーンズ きのこソテー ミニトマト	米・じゃがいも・油 さとう	牛乳・ぶた肉・大豆 ベーコン	たまねぎ・トマト缶・にんじん いんげん・キャベツ・エリンギ しめじ・ミニトマト	むつみ豚と県産の大豆 を使ってポークビーンズ を作ります。むつみ豚は 柔らかくて肉汁の多い 豚肉です。
13水	親子丼		(親子丼) 切り干しなます オレンジ	米・さとう・油	牛乳・とり肉・たまご しらす干し・塩こんぶ	たまねぎ・にんじん・ねぎ 干しいたけ・ほうれん草 切り干しだいこん・きゅうり オレンジ	山口県産のたまごと長 門市産の長州どいを使っ て親子丼を作ります。ご はんにかけて食べます。
14木	ごはん		ハンバーグおろしソースかけ 明倫流元気汁 かつば漬け	米・さとう・じゃがいも ごま油	牛乳・ハンバーグ 釜あげ・油あげ・もずく 米みそ	だいこん・ゆず果汁・にんじん たまねぎ・ねぎ・きゅうり・もやし	ゆず果汁を使ったおろし ソースを作り、ハンバー グにかけます。さっぱり した味わいになります。
15金	給食べちやろうデー ごはん		魚と豆腐のふわふわ揚げ 野菜たっぷり中華スープ ささみの中華あえ	米・でん粉・油 ノンエッグマヨネーズ さとう・ごま油	牛乳・魚・とうふ ぶた肉・ささみ	にんじん・パセリ・小松菜 たまねぎ・干しいたけ だいこん・トマト・きゅうり・ねぎ	100%地場産食材献立 です。魚のすり身と豆腐 を混ぜて団子にして油 で揚げます。

16 土	ハヤシ ライス		(ハヤシライス) フレンチツナサラダ コーヒープリン	米・油・ハヤシルウ じゃがいも・さとう コーヒープリン	牛乳・牛肉・ツナ	たまねぎ・にんじん・しいたけ グリーンピース・トマトピューレ にんにく・キャベツ・きゅうり だいこん	ブラジル産コーヒー豆と 豆乳で作られたプリンで す。ブラジルはコーヒー 豆の主要生産国です。
20 水	きのこ スパゲッティ		(きのこスパゲティ) ポテトサラダ 豆腐 豆乳パン バナナ	スパゲッティ・油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ パン	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・パセリ きゅうり・バナナ	きのこをたくさん使って スパゲッティを作ります。 きのこは食物せんいを 多く含んでいます。
21 木	ごはん		いわくに 岩国れんこんコロケ まめ 豆ぶた汁 ささみあえ	米・コロケ・油 こんにゃく・さとう	牛乳・ぶた肉・大豆 米みそ・麦みそ・ささみ	にんじん・たまねぎ・ねぎ もやし・きゅうり・だいこん	岩国れんこんのきんぴら が入った地場産コロケ を揚げます。さくさくと 歯ごたえのあるコロケ です。
22 金	ごはん		しん さかな 旬の魚のてりやき じり ビーフン汁 と ささ もやしの土佐酢あえ	米・ビーフン・さとう	牛乳・魚・とり肉 わかめ・かつお節	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 もやし・きゅうり	ビーフンはお米の粉から できためんのごとです。 中華料理などによく使 われます。今回はお汁に 入れます。
25 月	ごはん		豚肉のオイスターソース炒め かき玉スープ スティックきゅうり	米・油・でん粉	牛乳・ぶた肉・たまご やきぶた・わかめ	チンゲン菜・きくらげ・たけのこ たまねぎ・にんじん・しょうが にんにく・きゅうり	ぶた肉はいつもむつみ 豚を使っています。ぶた 肉にはビタミンB1 が多 く含まれ、疲れをいやす はたらきがあります。
26 火	わかめ ごはん		じゃがいものカレー煮 とりにく こうみ 鶏肉の香味あえ	米・じゃがいも・油 こんにゃく・さとう でん粉	牛乳・わかめ・ぶた肉 生あげ・とり肉	たまねぎ・グリーンピース にんじん・レタス・きゅうり	わかめなどの海藻はミネ ラルや食物せんいを多く 含む食品です。給食室 で白ごはんにわかめを 混ぜこみます。
27 水	ぎゅうどん 牛丼		(牛丼) わふう 和風サラダ なし	米・油・糸こんにゃく さとう	牛乳・牛肉・やき豆腐 ツナ・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・だいこん・きゅうり なし	萩産のなしを使います。 なしは水分を多く含む 果物です。のどのかわき をいやしてくれます。
28 木	ごはん		しろみさかな 白身魚フライ ジュリアンスープ マカロニサラダ	米・パン粉・油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳・白身魚 ベーコン・チキンハム	キャベツ・水菜・たまねぎ にんじん・きゅうり・ほうれん草	ジュリアンスープは細長 く切った食材を使ったス ープのごとです。素材の うまみがスープに溶け込 みやすくなります。
29 金	むぎ 麦ごはん		とりにく 鶏肉のごま炒め つくねのすまし汁 なっとう 納豆みそ	米・麦・ごま油・ごま さとう	牛乳・とり肉 ミートボール・納豆 ぶた肉・赤みそ	切り干しだいこん・エリンギ にんじん・たまねぎ・ねぎ キャベツ・しめじ・ほうれん草	むつみ豚と納豆と赤み そで納豆みそを作しま す。ごはんをよく合う人 気メニューです。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

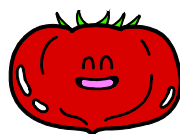
## ★萩まるごと食べちゃろうデー★

### 15日【地場産食材100%献立】

山口県一の産地、むつみ育ちのトマトを使って  
サラダを作ります。むつみは、夏が涼しくトマト栽培に  
適したところでは。

今回の100%地場産食材献立は数年前に調理員が考えたものです。

トマト



☆お知らせ☆

○9/16(土)

運動会の前日準備で登校日のため給食が  
あります。