

# 10月 (後半)

# 給食だよ!






平成30年度10月号②

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	栄養量
	主食	牛乳	主菜・副菜	エネルギー(㎉) たんぱく質(g)	体をつくるものになる(赤)	体の調子を整える(緑)		エネルギー(㎉) たんぱく質(g)
17水	バターロール 肉うどん		(肉うどん) あじのから揚げ ブロッコリー	バターロール うどん・さとう 油・でんぷん	牛乳 牛肉・油あげ あじ	たまねぎ・にんじん ねぎ ブロッコリー	うどんのだしは、かつお節とこんぶでとっています。今回は牛肉のうま味も加わっています。よく味わって食べましょう。	541 28.6
18木	むぎ麦ごはん		ミートボールのクリーム煮 ドレッシングサラダ かりこいりこ	米・大麦 じゃがいも・油 ホワイトルウ ドレッシング	牛乳 ミートボール ぶた肉 いりこ	たまねぎ・にんじん キャベツ・ブロッコリー しめじ きゅうり・レタス	かりこいりこは、オーブンでからいりして作ります。カリッと食感を楽しみましょう。	625 22.7
萩食べちゅうデー 19金	ごはん		とじ肉のゆずきち焼き 小松菜とだいこんのみそマヨあえ あきみのじり秋の実汁	米 ノンエッグマヨネーズ さとう さつまいも	牛乳 とり肉 しらす干し・みそ 油あげ	ゆずきち だいこん・小松菜 にんじん はくさい・ごぼう ねぎ・しいたけ	萩市の調理員さんが考えた「100%地場産食材給食」です。地元の食材をふんだんに使っています。	643 23.0
22月	ごはん		あじの塩焼き はくさいのポン酢あえ だいこんのこってり煮	米 さとう 油	牛乳 あじ 牛肉・生あげ	はくさい・にんじん かいわれだいこん だいこん・ごぼう れんこん・しょうが さやいんげん	地元産のだいこんを使ってこってり煮をつくりまします。だいこんをはじめ、使われている食材に味をしみこませます。	636 30.6
☆スマイル班 ふれあい給食☆								
23火	焼きおにぎり (1~3年:1個、4年~職員:2個) とじ肉のから揚げ しゅうまい・さつまいものから揚げ ブロッコリー・ミニトマト みかんゼリー			焼きおにぎり でんぷん・油 さつまいも みかんゼリー	とり肉 しゅうまい	にんにく 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。 ☆お弁当箱・はしを持ってきましょう!	606 16.9
24水	あんかけ丼		(あんかけ丼) 中華サラダ オレンジ	米 でんぷん・ごま油 はるさめ さとう	牛乳 いか・えび ぶた肉 チキンハム	たまねぎ・はくさい チンゲン菜・にんじん たけのこ・きくらげ キャベツ・もやし きゅうり・オレンジ	多くの食材を使ってあんかけの具を作ります。でんぷんでとろみをつけています。ごはんにかけて食べましょう。	561 20.5

25 木	ごはん		チキンピエンス かぼちゃのサラダ かりこいりこ	米 じゃがいも・油 さとう・ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉・大豆 ポークウインナー いりこ	たまねぎ・にんじん トマト・グリーンピース マッシュルーム かぼちゃ・きゅうり キャベツ	「長州どり」と「県産大豆」を使ってチキンピエンスを作ります。はしを上手に使って、味わいながら食べましょう。	661 24.9
26 金	ごはん		ソースカツ チンゲン菜ときゅうり の中華あえ おきりこみ	米 さとう・油 ごま・ごま油 小麦粉(はばの広いめん)	牛乳 トンカツ とり肉 油あげ	きゅうり・チンゲン菜 にんじん・にんにく しょうが・はくさい ごぼう・しいたけ ねぎ	「おきりこみ」は松陰先生の妹の夫である「楯取素彦」が初代の県知事を務めた群馬県の郷土料理です。	648 22.5
29 月	ごはん		とりの焼きもの ゆで野菜 けんちょう	米 ごま・さとう 油	牛乳 とり肉 とうふ・油あげ	にんにく キャベツ・にんじん だいこん・しいたけ	「けんちょう」は山口県の郷土料理です。豆腐とだいこんなどの野菜を油で炒め、しょうゆで煮こんで作ります。	647 27.2
30 火	ごはん		さばのからあげ ゆかいあえ いものこ汁	米 でんぷん・油 さとう 里いも・こんにやく	牛乳 さば とり肉	キャベツ・にんじん ほうれん草 ごぼう・しいたけ ねぎ	さばは世界中で食べられている魚です。血液をきれいにしてくれる成分や脳を活性化させる成分が含まれています。	653 25.9
31 水	ポーク カレー ライス		(ポークカレーライス) かい 海そうサラダ かぼちゃババロア	米 じゃがいも・油 カレールー・さとう かぼちゃババロア	牛乳 ぶた肉 とり肉・わかめ とさかのり	たまねぎ・にんじん かぼちゃ・えだまめ きゅうり サニーレタス	ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使ったこんだてにしています。かぼちゃでランフを作ってかざる風習があります。	688 22.9

☆行事による給食中止のお知らせ☆

30日(火) 5年生 ゆめ花博訪問

※ 物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

10/23(火)

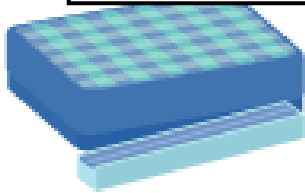
## ふれあい給食 があります！

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(たてわり班)で決めた場所に移動し、会食をします。いつもと違ったふんいきで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

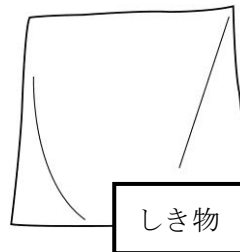


中身はお茶に  
しましょう！



すいとう

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ふくろです。

持ち物にはなまえ  
を書きましょう。

こんだて(お弁当箱につめましょう！)  
焼きおにぎり・とり肉のからあげ  
しゅうまい・さつまいものから揚げ  
ブロッコリー・ミニトマト・みかんゼリー



外で食べるので、**赤白ほうし**、**手ふきタオル**も持って来ましょう。

