

# 11月 給食だよ!


平成30年度11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	栄養量
	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)		エネルギー(㎉) たんぱく質(g)
1木	ごはん		酢の物 さけやさい 鮭と野菜のみそ汁 あじ 味つけのり	米 はるさめ・さとう じゃがいも	牛乳 いか 鮭・油あげ・みそ 味つけのり	きゅうり・キャベツ もやし・にんじん はくさい・ごぼう ねぎ・しいたけ	鮭の赤い身には、かぜ 予防や血液をさらさら にする働きやがん予防 の効果があります。	590 25.4
2金	ごはん		ホイコーロー 回鍋肉 わかめスープ かいかいいこ	米 でんぷん・ごま油 さとう・ごま	牛乳 ぶた肉・みそ とうふ・わかめ いりこ	キャベツ・たけのこ ピーマン・ねぎ しめじ・しょうが にんにく・もやし	回鍋肉は中国料理で す。豚肉とキャベツな どの野菜を豆板醤を 使って味付けします。	622 30.2
5月	ごはん		タンドリーチキン ココロスープ カラフルサラダ	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉・ヨーグルト ウインナー ツナ	セロリ・たまねぎ にんじん・だいこん キャベツ・レタス きゅうり・ピーマン	タンドリーチキンはヨー グルトなどの調味料で 味付けして焼きます。 ヨーグルトは肉を柔ら かくする効果がありま	681 26.1
6火	むぎ 麦ごはん		大豆の磯煮 わふう 和風ソテー うみ 海の幸	米・麦 こんにゃく・油 さとう・ごま	牛乳 大豆・とり肉 ひじき・ベーコン わかめ・しらす干し	にんじん・れんこん たけのこ・たまねぎ 枝豆・エリンギ にんにく・パセリ	山口県産の大豆で磯 煮を作ります。大豆は 畑の肉といわれるほど 栄養満点の食材です。	600 22.8
7水	ぎょうどん 牛丼		ぎょうどん (牛丼) みそ汁 みかん	米 さとう	牛乳 牛肉 油揚げ・みそ	たまねぎ・ねぎ にんじん・だいこん こまつな・しめじ みかん	みかんはかんきつ類の 一つで、山口県内でも 多く栽培されていま す。かぜ予防効果大!	645 22.6
8木	ごはん		さばのから揚げ やさい 野菜あんかけ ながいもの汁	米 でんぷん・油・さとう ながいも	牛乳 さば とり肉	たまねぎ・ピーマン にんじん・きくらげ ねぎ	ながいもには、疲れを とってくれたり、消化吸 収を助けてくれるなど の働きがあります。	679 26.1
9金	ドライ カレー		(ドライカレー) ポトフ アセロラゼリー	米 油・さとう じゃがいも アセロラゼリー	牛乳 牛肉・ぶた肉 レバー ウインナー	たまねぎ・にんじん ピーマン・にんにく しょうが・キャベツ しめじ	ポトフは、フランスの 家庭料理の一つで、肉 やその加工品と野菜 を煮込んだ料理です。	708 23.7
萩食 12月	べちやろうデー ごはん		さかな 魚のからあげ か ゆず香あえ ぶたじろ むつみ豚汁	米 でんぷん・油 さとう さつまいも	牛乳 魚 ぶた肉・とうふ 米みそ・麦みそ	キャベツ・ほうれん草 にんじん・ゆず はくさい・だいこん しいたけ・ねぎ	100%地場産食材の 献立です。ゆずの果汁 と皮を使ってあえ物を つくります。	651 30.1
13火	ごはん		しおにく 塩肉じゃが ごまあえ かいかいいこ	米 じゃがいも・さとう こんにゃく・油 ごま	牛乳 ぶた肉・生揚げ いりこ	たまねぎ・にんじん いんげん キャベツ・もやし ほうれん草	肉じゃがをしょうゆを 使わず、塩で味付けを します。ほかの調味料 は使います。味付けを 楽しんでくださいわ。	646 25.5
14水	おやこ 親子 どんぶり 丼		おやこ 親子丼 (親子丼) ほ しらす干しのサラダ みかん	米 さとう・でんぷん ごま	牛乳 たまご・とり肉 しらす干し・わかめ	たまねぎ・にんじん ねぎ・しいたけ キャベツ・きゅうり レタス・みかん	親子丼という料理名 は、鶏の肉と卵を使う ことに由来していま す。ごはんにはピタリ!	627 24.7

15 木	ごはん		むつみ豚のもみじ焼き ポテトポテトサラダ アカモクスープ	米 さといも・さつまいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト アカモク・とり肉	きゅうり・にんじん たまねぎ・はくさい ねぎ・だいこん	100%地場産食材の 献立です。アカモクと は海そうの一種で独特 の粘り気があります。	630 25.5
16 金	わかめ ごはん		ぶた肉の野菜炒め 明倫流元気汁	米 さとう・油 じゃがいも	牛乳 わかめ・ぶた肉 油あげ・かまあげ もずく・みそ	キャベツ・たまねぎ しめじ・ピーマン もやし・しょうが にんじん・ねぎ	明倫流元気汁は月に 一度給食に登場する 人気メニューです。釜 揚げと野菜のうまみが つまったお汁です	597 23.3
19 月	ごはん		豆腐の中華煮 ひじきサラダ ほりほりいこ	米 でんぷん・ごま油 さとう ごま	牛乳 豆腐・ぶた肉 ひじき いりこ・青のり	たまねぎ・たけのこ ねぎ・にんじん しいたけ・レタス だいこん・きゅうり	頭から丸ごと食べるよ うな小魚にはカルシウ ムがたくさん含まれて います。	571 25.0
20 火	ごはん		白身魚フライ あえもの すまし汁	米 油・(パン粉) ごま・さとう	牛乳 白身魚フライ 豆腐・わかめ	ほうれん草・キャベツ たまねぎ・にんじん ねぎ・えのきたけ	すまし汁は、「かつおぶ し」と「こんぶ」でだし をとっています。味わっ ていただきます。	613 25.0
21 水	バター ロール きのこ スパゲ ッティ		鶏肉の焼きもの イタリアンサラダ	バターロール スパゲッティ オリーブ油・さとう	牛乳 ベーコン とり肉	たまねぎ・にんにく しいたけ・エリンギ まいたけ・えのきたけ キャベツ・きゅうり レタス・ピーマン	きのこには骨を丈夫に することを助けたい、 気持ちを落ち着けたい する働きがあります。	670 29.5
22 木	ごはん		揚げぎょうざ キャベツのあえもの 生あげのみそ煮	米 ぎょうざ・油 ごま油・さとう	牛乳 生あげ・ぶた肉 みそ	キャベツ・こまつな にんじん・いんげん たまねぎ・しょうが たけのこ	生あげは、豆腐を油あげ より厚く切って油であげ た、豆腐の加工品です。 厚あげともいいます。	664 23.8
27 火	ごはん		さんまのかぼすレモ ン煮 おかかあえ わかめのすまし汁	米 さとう	牛乳 さんま・とうふ 油あげ・わかめ かつお節	かぼす・レモン たまねぎ・えのきたけ にんじん・ねぎ ほうれん草・もやし	さんまは細長い形をし ているので「秋の刀の 魚」と書きます。秋の 味覚の代表です。	586 25.1
28 水	ナン		チキンカレー じゃがいものチーズ煮 ブロッコリー	ナン カレールウ じゃがいも	牛乳 とり肉 ベーコン・チーズ	にんじん・たまねぎ グリンピース ブロッコリー	ナンはインドやイラン などで食べられている パンで、形も国によっ てさまざまです。	591 28.1
29 木	なっと く丼		(なっとく丼) ほうれん草の白あえ りんご	米 ごま油・さとう ごま	牛乳 納豆・ぶた肉 とうふ・みそ	たまねぎ・ねぎ しょうが・にんにく はくさい・にんじん ほうれん草・りんご	なっとく丼は幼稚園の 人気メニューだそうで す。料理名にも、味に も納得ですね。	613 23.7
30 金	ごはん		さばのごまみそ焼き あえもの みぞれ汁	米 ごま・さとう	牛乳 さば・みそ 豆腐・とり肉	ほうれん草・キャベツ にんじん・もやし だいこん・ねぎ えのきたけ・しめじ	みぞれ汁は、すりおろ しただいこんを「みぞ れ」にみたてています。 味わって食べましょう。	628 28.6

※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」 11月12日(月)・15(木) 地元食材100%献立の日

今月も「萩まるごと食べちゃろうデー」は、給食の食材のすべてを萩地域や山口県産で作る、地元食材100%献立の日です。さらに、今月は2回の予定です。山口県、特に、わたしたちがすんでいる萩地域では、四季を通じてさまざまな食材が栽培されています。給食は、できるだけそれらの地元の食材を使って作っています。生産者や場所がわかることは、安全・安心につながるとともに、ふるさとのようすやよさを知ることにもなります。

今回も、納品して下さる業者さん、青果市場の流通関係のJAさんはじめ多くの皆さんに協力をお願いして100%をめざします。さらに、12日(月)は、主食も4年生が田植え、稲刈りをしてくれたヒノヒカリという品種のお米を炊いていただきます。

みんなで、楽しく、よく味わって食べてくださいね。

