

# 9月給食だよ!

平成30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	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(kcal) たんぱく質(g)
4火	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	牛乳 ぶた肉 いか・わかめ	たまねぎ・トマト なす・オクラ きゅうり・サニーレタス ぶどう	夏野菜たっぷりのカレーを作ります。夏野菜には体を冷やすはたらきがあります。	630 20.7
5水	皿うどん		(皿うどん) ナムル むしパン	揚げめん・ごま油 でんぷん さとう むしパン	牛乳 ぶた肉・えび・いか	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	揚げめんに具たくさんの中中華あんをかけて、皿うどんにして食べましょう。野菜たっぷりです。	551 20.9
6木	ごはん		焼きぎょうざ そうめんういの酢のもの 豆腐の中華煮	米 ぎょうざ さとう でんぷん・ごま油	牛乳 わかめ 豆腐・牛肉・ぶた肉	そうめんうり・きゅうり たまねぎ・たけのこ ねぎ・にんじん しいたけ	そうめんうりはゆでるとそうめんのようにほぐれます。しゃきしゃきの食感もお楽しみに!	637 25.2
7金	ごはん		とんかつ肉のたつたあげ オクラのあえもの かきたま汁	米 でんぷん・油 ごま・さとう	牛乳 とり肉 たまご・とうふ	にんにく オクラ・きゅうり ほうれん草 にんじん・たまねぎ ねぎ・えのきたけ	オクラは夏野菜です。ねばねばした成分にはつかれを解消するはたらきがあります。	642 29.2
10月	ごはん		あじの塩焼き 中華きんぴら とうがん汁	米 じゃがいも・ごま さとう・油・ごま油	牛乳 あじ ぶた肉 豆腐	ごぼう・にんじん とうがん・ねぎ えのきたけ	とうがんは「冬の瓜」と書きますが、旬は夏です。冬までもつことから名づけられたようです。	630 27.3
11火	ごはん		ポークビーンズ きのこのソテー アセロラゼリー	米 じゃがいも・さとう 油 アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉・大豆 ベーコン	たまねぎ・にんじん トマト・さやいんげん キャベツ・しめじ エリンギ	アセロラは「さくらんぼ」によく似た、赤いくだものです。ビタミンCをたいへん多くふくんでいます。	677 27.8
12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・ほうれん草 しいたけ・きゅうり 切り干しだいこん オレンジ	山口県産のたまごと長門市産の長州どりを使った親子丼です。ごはんにかけて食べましょう。	614 29.6
13木	ごはん		なすのミートソース煮 サウピカンサラダ かりこいりこ	米 さとう・油 じゃがいも・ごま油	牛乳 ぶた肉・牛肉 いりこ	なす・たまねぎ にんじん・ピーマン キャベツ・とうもろこし	サウピカンとは、細切りのじゃがいもを素揚げにしたフワジル料理です。今回はサラダにしています。	603 20.6

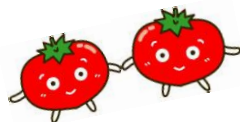
14 金	ごはん		魚と豆腐の ふわふわ揚げ トマトの中華あえ 野菜たっぷりスープ	米 でんぷん・油 さとう・ごま油	牛乳 はも・とうふ わかめ たまご	にんじん・たまねぎ しそ トマト・きゅうり・もやし こまつな・だいこん しいたけ	100%地場産食材献立です。魚（はも）のすり身と豆腐を混ぜて団子にして油で揚げています。	616 24.6
19 水	きのこ スパゲッティ		(きのこスパゲティ) ドレッシングサラダ ミルクパン バナナ	スパゲッティ・油 ドレッシング ミルクパン	牛乳 ぶた肉 ツナ	たまねぎ・にんじん・ えのきたけ・しめじ しいたけ・パセリ きゅうり・レタス キャベツ・バナナ	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。	603 22.9
20 木	ごはん 麦ごはん		焼き肉炒め わかめのすまし汁 かりこりいこ	米・麦 ごま・油・さとう 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 もやし・にんじん・ら ピーマン・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。	599 22.9
21 金	ごはん		ハンバーグおろしソース かけ ゆで野菜 明倫流元気汁	米 さとう ごま じゃがいも	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 キャベツ・にんじん たまねぎ・ねぎ	ゆずの果汁を使ったおろしソースをハンバーグにかけます。さっぱりした味わいになります。	625 22.7
22 土	ハヤシ ライス		(ハヤシライス) ツナサラダ プリン	米・じゃがいも 油・ハヤシルウ さとう プリン	牛乳 牛肉 ツナ	たまねぎ・マッシュルーム にんにく・トマトピューレ グリーンピース・だいこん キャベツ・きゅうり	ハヤシライスという料理名の由来は、切り方や人の名前などいろいろな節があります。	665 21.2
26 水	ごはん		すき焼き煮 酢の物 なし	米 油・こんにやく さとう はるさめ	牛乳 牛肉・焼き豆腐 いか	たまねぎ・にんじん ごぼう・ほうれん草 しいたけ・しょうが きゅうり・もやし なし	蕨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。	621 21.5
27 木	ごはん		さばの包み焼き ゆかりあえ 長いものふわふわ汁	米 長いも	牛乳 さばの包み焼き 鶏肉・たまご	キャベツ・もやし ゆかり・梅干し にんじん・たまねぎ ねぎ	すりおろした長いもとたまごをあわせて汁に入れます。ふわふわの食感をお楽しみください。	601 24.6
28 金	わかめ ごはん		じゃがいものカレー煮 鶏肉の香味あえ	米 じゃがいも・さとう こんにやく・油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 生揚げ 鶏肉	たまねぎ・にんじん グリーンピース レタス・パセリ レモン	「香味(こうみ)」とは、においと味わいのことです。今回はレモンの風味をいかしたサラダにします。	694 24.7

※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★

14日【地場産食材100%献立】

食材紹介 **トマト**



今回の主役は、トマトです。  
萩市むつみは、昭和54年から産地作りが始まり、今では山口県一のトマトの産地になりました。むつみは、夏が涼しくトマト栽培に適したところですよ。  
今回は、そのむつみ育ちのトマトをあえ物に使っています。よく味わってくださいね。

お知らせ 9月22日(土)給食実施  
運動会の前日準備で登校日のため給食があります。

☆食欲はありますか？

「3つの働きグループ」をそろえて食べましょう！

☆正しい姿勢で食べていますか？



チェックポイント

- おへそ→前に
- 食器→持って

家族みんなを確認してね！