

# 4月給食だよ!

平成31年度4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)
10水	カレーライス		(カレーライス) 菜の花サラダ いちごゼリー	米・じゃがいも カレールウ・油 ノンエッグマヨネーズ いちごゼリー	牛乳 牛肉 ツナ	たまねぎ・グリーンピース にんじん・キャベツ マッシュルーム・レタス きゅうり・とうもろこし	今年度最初の給食です。姿勢に気をつけて、マナーよく食べましょう。	698 22.5
11木	ごはん		さけの塩焼き ごまあえ みそ汁	米 ごま・さとう	牛乳 さけ とうふ・油あげ わかめ・みそ	キャベツ・もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ・ねぎ	今回のみそ汁のみそには、米みそと麦みその2種類のみそを使っています。	622 28.4
12金	ちらしずし		ぶりのてい焼き レタス すまし汁	米・さとう	牛乳・たまご ぶり かまぼこ ゆば・もずく	にんじん・しいたけ はなっこりー レタス えのきたけ・みつば	入学・進級をお祝いしてちらしずしを作ります。よく味わって食べましょう。	620 32.6
15月	ごはん		ポークビーンズ ドレッシングサラダ いちご	米・ じゃがいも・さとう ドレッシング	牛乳 ぶた肉・大豆 チキンハム	たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり レタス いちご	大豆はたんぱく質を多く含む「畑の肉」とよばれます。山口県産大豆を使います。	660 26.3
16火	ごはん		さわらの塩焼き ゆかいあえ 山菜煮	米 さとう	牛乳 さわら 牛肉・生あげ	キャベツ・もやし にんじん・ゆかり たけのこ・わらび ふき	山菜煮は、旬のふきやわらび、たけのこを使った煮物です。味わって食べましょう。	581 27.0
17水	ごはん		マーボー豆腐 中華サラダ かりこいりこ	米 でんぷん・さとう はるさめ・ごま油	牛乳 豆腐・牛肉・ぶた肉 みそ・いか いりこ	たまねぎ・たけのこ にんじん・しょうが・ねぎ しいたけ・にんにく キャベツ・もやし・きゅうり	豆腐は大豆の加工品の代表で、たんぱく質やカルシウムが多く含まれています。	593 26.2
18木	ごはん		ぶた肉の野菜炒め 明倫流元気汁 せとみ	米 さとう・油 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 かまあげ・油あげ もずく・みそ	キャベツ・にんじん たまねぎ・ピーマン しめじ・しょうが・ねぎ せとみ	明倫流元気汁はPT A厚生給食部の方が考えられたもので、うまみたっぷりです。	579 22.5
19金	ごはん		ハンバーグのトマト ソースかけ はなっこりーのごまあえ じゃがいものスープ煮	米 さとう ごま じゃがいも	牛乳 ハンバーグ ベーコン	はなっこりー キャベツ・たまねぎ にんじん	はなっこりーは、サイシンとフロッコリーから生まれた山口県オリジナル野菜です。	690 21.5
22月	ごはん		とり肉のからあげ 若草ポテト コンソメスープ	米 でんぷん・油 じゃがいも	牛乳 とり肉 青のり・ベーコン ミックスビーンズ	にんにく たまねぎ・にんじん キャベツ・えのきたけ パセリ	若草ポテトは、青のりを若草にみたてています。じゃがいもとの味を楽しみましょう。	669 23.3

23 火	さけわか ごはん		みそ煮 こまつなのあえもの	米 じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 さけ・わかめ ぶた肉・生あげ みそ	にんじん・しいたけ ごぼう・さやいんげん こまつな・キャベツ	こまつなは、濃い色の野菜で、カルシウムや鉄などが多く含まれています。よくかんで食べましょう。	588 25.8
24 水	ソフトフ ランスパン		ぶた肉のサラダ スープ煮 バナナ	ソフトフランスパン ごま・さとう・油 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 チキンウインナー	キャベツ・ほうれん草 とうもろこし にんじん・たまねぎ パセリ・バナナ	ぶた肉には、疲れをとってくれる栄養素のビタミン B1 がたっぷり含まれています。	562 23.9
25 木	ごはん		じゃがいものそぼろ煮 ひじき入りおひたし かりこいりこ	米 じゃがいも・さとう	牛乳 牛肉 ひじき いりこ	たまねぎ・にんじん さやいんげん ほうれん草・キャベツ	かりこいりこには、「かえりいりこ」と呼ばれるいりこが小さな時のものを使っています。	587 21.9
26 金	ごはん		中華炒り卵 はるさめのスープ ミニトマト	米 じゃがいも・油 はるさめ	牛乳 たまご・とり肉 ベーコン	たけのこ・にんじん ピーマン・きくらげ たまねぎ・ほうれん草 ミニトマト	はるさめは、じゃがいもなどのでんぷんから作られる乾燥食品で、もどすと透明な糸のようになります。	600 24.4

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

## ご入学・ご進級おめでとうございます！！

新1年生を迎え、新年度が始まりました。給食室のメンバーも新しくなり、安心・安全に配慮し、今まで以上に気を引き締めて給食をつくっていきたいと思います。給食を通して、健康のことはもちろん感謝の心、食文化や自然環境のことなど、いろいろなことを学んでほしいと思います。



ご家庭でもテレビを消して食事に集中し、はしの持ち方や姿勢等、声をかけていただければ幸いです。



### ★萩まるごと食べちゃろうデー★

「萩まるごと食べちゃろうデー」は毎月19日の「食育の日」に合わせて月1回（19日の週頃）萩市内と阿武町の公立小・中学校で、同じ地元食材を使った給食を提供する取組です。

今年度最初の食材は「せとみ」です。

18日(木)【せとみ】



#### 【マメ知識】

いよかんの代替品として、「清見」を母親に、山口県が原産の「吉浦ポンカン」を父親に山口県農林総合技術センターが育成した新しい柑橘です。

特に、糖度が13.5度以上、酸度が1.35%以下のせとみは「ゆめほっぺ」の商品名で販売されています。

☆ よくかんで、味わっていただきましょう！

### お知らせ

◇今年度、給食室では下記のメンバーで、給食づくりをします。よろしくお願いいたします。

- ・給食調理長 : 小高季美
- ・給食調理員 : 斉藤ひろみ、荒川直樹  
渡邊和洋
- ・非常勤給食調理員 : 大槻留美子、斉藤友映  
森麻琴、原阿武子
- ・栄養教諭 : 三島京子

◇給食費は、1食255円、月額4,300円（4月～2月、3月は精算月）です。

◇個人が入院等で週休日を除いて連続7日以上休む場合は給食を止めることができます。なお、物資の関係上連絡を受けて可能な日からの中止となります。返金等の清算は3月にまとめて行います。必要な方は担任へ連絡をお願いします。

※学級閉鎖等で給食を中止する場合は上記に関わらず給食を中止します。

◇アレルギー疾患等により、給食での配慮・管理が必要な場合、学校が配付する「学校生活管理指導表（医師の診断による記入が必要）」を提出していただき、それに基づいた対応をします。ご希望がございましたら、学校までご連絡ください。