

5月給食だよ!


平成31年度5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)
7 火	ごはん		なまあげ ちゅうかに 生揚げの中華煮 ひじきのナムル あまなつ 甘夏	米 さとう ごま・ごま油	牛乳 生揚げ・ぶた肉 ひじき	キャベツ・さやいんげん たけのこ・とうもろこし しいたけ・にんにく・もやし にんじん・こまつな・甘夏	甘夏とは、「甘夏みかん」のことです。萩のあちこちで花が咲き、香りも楽しめます。	562 21.9
8 水	いない ずし さんさい 山菜うどん		(さんさい) (山菜うどん) さつまいものあえ もの ミニトマト	いなりずし うどん さつまいも・ごま油 さとう	牛乳 牛肉・油揚げ わかめ	たけのこ・わらび・ねぎ にんじん・えのきたけ きゅうり・とうもろこし ミニトマト	山菜うどんは、山口県産小麦うどんとたけのこ、わらびなどの山菜を組み合わせて作ります。	503 18.9
9 木	ハヤシ ライス		(ハヤシライス) シーフードサラダ 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 いか	たまねぎ・グリーンピース マッシュルーム きゅうり・レタス キャベツ	ハヤシライスは、うす切りにした牛肉とたまねぎをドミグラスソースで煮て作ります。	669 23.6
10 金	むぎ 麦ごはん		れんごだいの米粉 フライ キャベツのごまあえ のっぺい汁	米・麦 油・ごま・さとう でんぷん さといも・こんにゃく	牛乳 れんごだい とり肉・生揚げ	ほうれん草・キャベツ にんじん れんこん・きぬさや ごぼう・しいたけ	「れんごだい(連子鯛)」は、たいの仲間、山口県での水揚げが多い魚です。今回初登場です。	591 24.4
13 月	ごはん		チキンピーンス 夏みかんサラダ かりこいりこ	米 じゃがいも さとう・油	牛乳 とり肉・大豆 かえりいりこ	たまねぎ・グリーンピース トマト・マッシュルーム にんじん・キャベツ きゅうり・夏みかん	夏みかんの缶詰を使ったサラダです。夏みかんの酸味と甘味を楽しみましょう。	583 22.7
14 火	ごはん		ごもくあ 五目揚げ きゅうりのつけもの ころころおかずみそ 汁	米 油 さといも	牛乳 えそすり身・ひじき 大豆・こんぶ とり肉・みそ	たまねぎ・にんじん きゅうり・だいこん れんこん・ごぼう きぬさや・しょうが	五目揚げは、えそという魚のすり身に大豆や野菜、ひじきを混ぜ込んで揚げたものです。	583 27.4
15 水	あなか け弁		(あなかけ弁) ちゅうかに 中華あえ 豆腐スープ	米 でんぷん・ごま油 はるさめ・さとう ごま	牛乳 いか・えび・ぶた肉 とうふ・わかめ	はくさい・チンゲン菜・ねぎ にんじん・たけのこ・もやし たまねぎ・きくらげ・キャベツ ほうれん草・とうもろこし	あなかけ弁は、ごはんの上に、赤や緑の働きの食べ物たっぷりのあんをかけた弁です。	553 22.7
食べちゃろうデー 16 木	ごはん		むつみ豚のしょうが 炒め きゅうりの酢のもの はるやさい 春野菜の煮もの	米 油 さとう	牛乳 ぶた肉 いか・かんてん わかめ・牛肉	しょうが きゅうり・もやし・キャベツ たけのこ・たまねぎ アスパラガス・にんじん	今月の主役は「きゅうり」です。今回は、酢のものにしあげます。味と食感を楽しみながら食べてください。	571 28.0
17 金	ごはん		豆腐のミートグラ タン ブロッコリー じゃがいものスープ	米 さとう じゃがいも	牛乳 とうふ・ぶた肉・牛肉 チーズ ベーコン	たまねぎ・しいたけ にんにく・ブロッコリー キャベツ・たまねぎ にんじん	豆腐のミートグラタンは豆腐とひき肉を使った焼きものです。使われている調味料がわかりますか。	594 21.9
20 月	ごはん		とく肉のから揚げ キャベツのソテー はるさめの野菜ス ープ	米 でんぷん・油 はるさめ	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく キャベツ・しめじ たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ	山口県産の長州とく肉を使ってから揚げを作ります。こくのある、もも肉を使っています。	669 22.7

21 火	ごはん		さばの塩焼き あえもの 肉じゃがカレー味 味つけのり	米 ごま・さとう じゃがいも・油 こんにゃく	牛乳 さば 牛肉 味つけのり	キャベツ・こまつな にんじん・たくあんづけ たまねぎ・グリーンピース	じゃがいもの代表的な料理である「肉じゃが」をカレー味でしあげています。	693 29.7
22 水	ピタパン ミートスパ ゲッティ		(ミートスパゲッティ) ツナサラダ バナナ ※「ピタパン」は「ホフサ」ともいいます。	ピタパン スパゲッティ	牛乳 牛肉・ぶた肉 ツナ	たまねぎ・トマト・にんじん ピーマン・マッシュルーム きゅうり・キャベツ バナナ	ピタパンは中近東でよく食べられている平たくて軽いパンです。半分は切っておかずを添えて食べましょう。	610 24.8
23 木	わかめ ごはん		ぶた肉の野菜炒め 明倫流元氣汁	米・わかめ 油 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 かまあげ・もずく 油揚げ・みそ	キャベツ・たまねぎ しめじ・にんじん ピーマン・しょうが ねぎ	明倫流元氣汁はだしを使わずに、かまあげと野菜のうまみでいただくみそ汁です。	561 22.4
24 金	ごはん		揚げぎょうざ 回鍋肉 わかめスープ	米 ぎょうざ ごま油・さとう ごま	牛乳 ぶた肉・みそ とうふ・わかめ	キャベツ・たけのこ ピーマン・ねぎ にんにく・しょうが もやし	回鍋肉は、中華料理の一つです。豚肉とキャベツを中華の味つけで炒めたものです。	623 25.2
27 月	ごはん		とり肉のカレー焼き ドレッシングサラダ オニオンスープ	米 さとう・油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく・キャベツ とうもろこし・きゅうり たまねぎ・にんじん こまつな	地元産の新たまねぎをじっくりと炒めて、甘味も感じられるスープにします。	594 23.5
28 火	ごはん		ぶた肉と生揚げの炒め煮 中華サラダ ミニトマト	米 さとう・ごま油	牛乳 ぶた肉・生揚げ みそ くらげ	たけのこ・にんじん・もやし たまねぎ・さやいんげん しいたけ・しょうが・ きゅうり・きくらげ・ミニトマト	みそにはいろいろな種類がありますが、今回の炒めものには「赤みそ」を使っています。	643 30.2
29 水	ぎょうどん 牛丼		(牛丼) 酢のもの なつみ	米 さとう はるさめ	牛乳 牛肉 いか	たまねぎ・にんじん ねぎ きゅうり・もやし なつみ	なつみは、「夏に食べられるみかん」という意味で「南津海」と名づけられました。	592 21.8
30 木	ごはん		ミートボールのクリーム煮 カラフルサラダ かりこいりこ	米 じゃがいも・米粉ルウ 油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ミートボール ツナ かえりいりこ	キャベツ・たまねぎ にんじん・きゅうり レタス・赤ピーマン	かりこいりこは、しらす干しより大きめの「かえりいりこ」で作ります。うまみたっぷり！	603 21.9
31 金	ごはん		コロッケ ゆかりあえ かきたま汁	米 コロッケ・油 でんぷん	牛乳 とうふ たまご	キャベツ・きゅうり にんじん・ゆかり たまねぎ・ねぎ えのきたけ	ゆかりあえは、ゆでた野菜を乾燥させた梅干しや赤しそであえたものです。	626 20.4

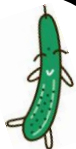
 給食中止のお知らせ 14日(火) 3・4年生:バス遠足のため
17日(金) 1・2年生:バス遠足のため
28日(火)・29日(水)
5年生:宿泊学習のため

※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 ★

【豆知識】

16日(木) 【きゅうり】




見島では温暖な気候を利用して、2月に苗を植え、4月～7月に出荷をしています。見島の農業生産では、きゅうりの生産額が最も高く、農業の中心となっています。

【成分】

きゅうりは水分が95%以上と多く、熱中症の予防に効果的です。また、カリウムが豊富なことから利尿作用があるとされています。

はしの美しい持ち方



上のはしは「動くはし」
下のはしは「動かないはし」

- ① 上のはしはえんぴつを持つように持ちます。
- ② 下のはしは、薬指にのせ、親指で上下のはしを支えます。
- ③ 中指を上下に動かして上のはしの動きを確認します。

◇ 持ち方を確認してみましょう！