

6月 (後半)



給食だより

令和元年度6月後半号
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)
18 火	ごはん		とく肉の焼きもの きゅうりのあえもの 明倫流元気汁	米 ごま じゃがいも	牛乳 とり肉 こんぶ・かまあげ 油あげ・もずく・みそ	にんにく きゅうり・もやし にんじん・たまねぎ 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。かまあげと野菜のうまみがつまったお汁です。	622 24.8
19 水	皿うどん		皿うどん ナムル マーラカオ	皿うどん でんぶん・ごま油 ごま・さとう マーラカオ	牛乳 ぶた肉 わかめ	キャベツ・たまねぎ ねぎ・きくらげ にんじん・ほうれん草 もやし・とうもろこし	ナムルとは、ゆでた野菜を調味料とごま油であえたものです。ごま油のかおりや味の楽しみましょう。	522 19.4
20 木	ごはん		魚のごまみそ焼き レタス かきたま汁	米 ノンエッグマヨネーズ ごま でんぶん	牛乳 さわら・みそ たまご とうふ	たまねぎ・キャベツ にんじん レタス えのきたけ・ねぎ	ごまとみそ、さらにマヨネーズで味つけた野菜を魚にのせて焼きます。味わって食べましょう。	648 27.5
21 金	麦ごはん		ぶた肉のトマト煮 ビーンズサラダ 味のり	米・大麦 じゃがいも さとう・油	牛乳 ぶた肉 ハム・ミックスビーンズ 味つけのり	たまねぎ・トマト しめじ・にんにく パプリカ・きゅうり ほうれん草	麦ごはんには「押し麦」という平たい形の麦を米と混ぜて炊いてもらいます。食物せんい等の栄養素が増えます。	570 23.9
24 月	ごはん		ぶた肉とだいごんの炒め煮 ごまあえ かりこいりこ	米 ごま油・さとう ごま	牛乳 生揚げ・ぶた肉 いりこ	だいごん・いんげんまめ にんじん・しょうが にんにく・キャベツ しめじ	だいごんは冬だけでなく、この時期にも多く作られています。夏のだいごんも味わってくださいね。	555 22.7
25 火	ごはん		白身魚のから揚げ トマトのサラダ じゃがいものスープ	米 でんぶん・油 さとう・オリーブ油 じゃがいも	牛乳 ホキ ベーコン	トマト・たまねぎ キャベツ・にんじん	トマトを味わうサラダです。味や色、かおりも楽しみましょう。むつみ地域は県内最大の産地です。	602 21.9
26 水	ソフトフランスパン		ミートボールのクリーム煮 フレンチサラダ ミニトマト	ソフトフランスパン じゃがいも 米粉ルウ・油 さとう	牛乳 ミートボール 豆乳 ハム	キャベツ・たまねぎ にんじん きゅうり・とうもろこし ミニトマト	豆乳には、血管を強くして生活習慣病の予防をしてください。脳を活性化してくれる働きがあります。	507 21.2

27 木	ぶた どん		(ぶたどん) 和風はるさめスープ メロン	米・こんにやく さとう・油 はるさめ	牛乳 ぶた肉 ベーコン・とうふ	たまねぎ・にんじん ねぎ しいたけ メロン	ぶた肉には、つかれ をとってくれる働き があります。今日は、 どんぶりにしていま すので、味わって食 べましょう。	587 23.0
28 金	ごはん		しゅうまい キャベツのナムル 中華スープ	米 (しゅうまい) ごま・ごま油 じゃがいも・油	牛乳 しゅうまい とり肉・ベーコン	キャベツ・にんじん もやし・えのきたけ ねぎ	ぎょうざの皮は丸い のですが、しゅうまい の皮は四角形です。 中華料理の点心の一 つです。	594 20.3

☆行事等のお知らせ☆

18日(火)給食試食会

※1年生保護者対象で行います。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

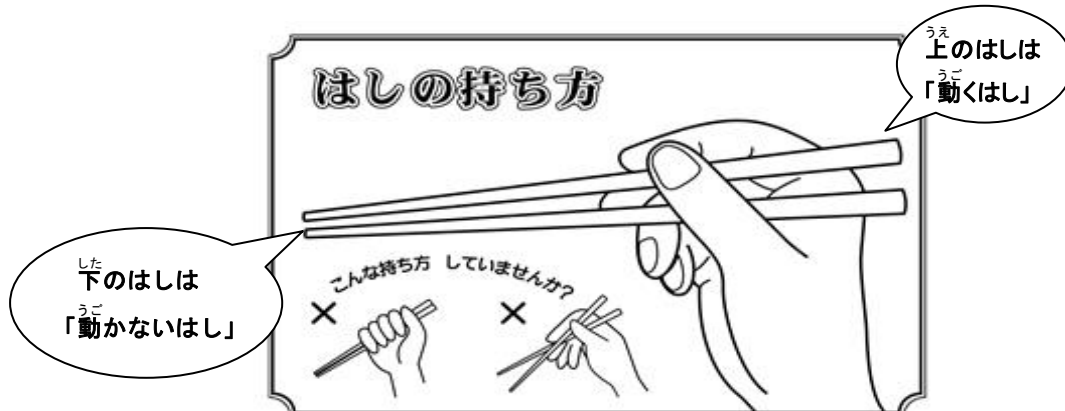


P T A 厚生給食部の今年度の活動テーマ

背すじピン！おはしの持ち方すてきだね！家族の笑顔もうれしいね！

食事の基本は「姿勢」と「おはし」という昨年度のテーマに引き続き今年度は、さらに家族にも広がって行くことをテーマとしました。

ご家庭でも、テーマを合い言葉に、声をかけ合っていただけたらと思います。「家族の笑顔」を大切に！



お知らせ①

親子食育実践教室のご案内

「骨や歯を元気に！カルシウムたっぷりメニュー」

日時：令和元年7月29日(月)30日(火)

9:30~13:30*どちらか1日

場所：公益財団法人 山口県学校給食会

〒753-0054 山口市富田原町 1-18

083-922-0714 FAX: 083-923-0830

対象：山口県内在住の小学生と保護者

参加費：無料

申込方法：6月28日(金)までに

メール、FAX、郵便はがきにて

上記の山口県学校給食会まで

※詳しくはHPをご覧ください。

<http://www.paradise-mall.co.jp/gakko/>

お知らせ②

※9/3(火)締め切り

詳しくは...萩市ホームページへ