

6月 (前半)




給食だよ!

令和元年度 6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)
3月	ごはん		あじのから揚げ キャベツのごまあえ みそ汁	米 でんぷん・油 ごま・さとう	牛乳 あじ とうふ・わかめ・みそ	キャベツ・ほうれん草 にんじん たまねぎ・ごぼう	6月3日の「あじの日」 にちなんで「あじのから揚げ」 にしています。「味」がよいから名づけられたともいわれています。	580 24.7
4火	ごはん		カミカミあえ 筑前煮 りんご	米 ごま・さとう・油 こんにゃく	牛乳 すめ 魚だんご・とり肉	だいこん・きゅうり にんじん・ごぼう れんこん・しいたけ さやいんげん・りんご	6月4日の「おし歯予防デー」 にちなみ、かむことを意識した こんだてにしています。 よくかんで食べましょう。	550 22.9
5水	チリソース スライス		(チリソーススライス) ツナサラダ アセロラゼリー	米 チリミックスパウダー ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉・牛肉 チーズ ツナ	たまねぎ・にんじん パセリ・ほしぶどう にんにく キャベツ・きゅうり	アセロラは、ビタミンCを たいへん多く含むくぐり です。かぜ予防や貧血予防の 効果があります。	706 23.4
6木	ごはん		たまねぎのスタミナ 炒め かきたまスープ かりこい煮干し	米 油 でんぷん ごま・さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ・たまご いりこ	たまねぎ・さやいんげん にんじん・えのきたけ ピーマン	萩地域は、大井や三見 など多くの地域でたま ねぎ栽培がさかんで す。たまねぎは加熱すると 甘みができます。	562 24.8
7金	ごはん		揚げはるまき 中華サラダ 五目スープ	米 はるまき・油 ごま・ごま油 さとう	牛乳 とり肉・わかめ えび・焼きぶた	キャベツ・きゅうり にんじん・もやし たまねぎ・ちんげん菜 きくらげ	「はるまき」とは、も とも立春の頃、新芽 が出た野菜を具として 作られたことから名づけ られたといわれています。	622 20.0
萩食べちやろうデー 10月	ごはん		なすのミートソース 煮あげ魚 サラダ びわ	米 じゃがいも・油 でんぷん・さとう	牛乳 ぶた肉・大豆 あじ	なす・たまねぎ トマト・こまつな レタス・きゅうり びわ	萩の特産「たまげな す」を使ってミートソ ース煮を作ります。 食材を100%萩地域 または山口県内でと れたもので作ります。	607 23.0
11火	梅ごはん		いかフライ おかかあえ みそ汁	米 パン粉・油	牛乳 いかフライ かつお節 生揚げ・わかめ みそ	梅干し・えだまめ キャベツ・もやし にんじん・たまねぎ ねぎ・えのきたけ	毎年、6月11日頃 は「入梅」といい、暦 のうえでの梅雨入り です。この梅にちな んで、給食でもごは んに梅を使います。	569 22.3

12 水	ごはん		納豆みそ 酢のもの すまし汁	米 さとう はるさめ	牛乳 ぶた肉・なっとう みそ・いか とうふ・油揚げ わかめ	きゅうり・もやし にんじん・たまねぎ ごぼう	「なっとうみそ」は、給食の人気メニューの一つです。むつみ豚と赤みそも使っています。ごはんにぴったりの料理です。	554 22.2
13 木	ごはん		牛肉とジャガイモの オイスターソース炒め らっきょうのサラダ ミニトマト	米 じゃがいも・油 でんぷん・さとう	牛乳 牛肉 かまぼこ	ほうれん草・しょうが ねぎ・にんにく・きゅうり レタス・にんじん・しそ らっきょう・ミニトマト	らっきょう特有の香りには、食欲増進の効果がああります。また、疲労回復やがん予防の効果もあります。	648 22.1
14 金	ポーク カレー ライス		(ポークカレーライス) ごまじゃこサラダ りんご	米 じゃがいも カレールウ・ごま さとう・ごま油	牛乳 ぶた肉 しらす干し	たまねぎ・にんじん グリーンピース きゅうり・キャベツ こまつな・りんご	ごまとしらす干しを使ってサラダを作ります。かみしめると香りやうま味が口にひろがります。よくかんで食べましょう。	604 19.1

行事による給食中止のお知らせ

6日(木)・7日(金) 6年生：修学旅行のため

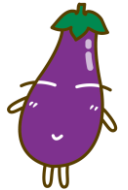
※ 物資の都合などにより献立を変更する場合があります。



規則正しい食生活を心がけ、自らの「食」を見直す機会にしましょう。

★ 収穫ごと食べちゃろうデー ★
10日(月)【地場産食材100%献立】

たまげなす



地元(萩産・山口県産)の食材を使って100%地場産物で給食を作ります。今年度も地場産100%献立を9回実施する予定です。それぞれの時期に旬の食材を使って、萩ならではの献立を考えています。みなさん楽しみにしててください。

衛生に気をつけましょう!

- 給食の前、トイレの後にはきちんと手洗いをしましょう。
- 給食当番の身じたくはきちんとできていますか。

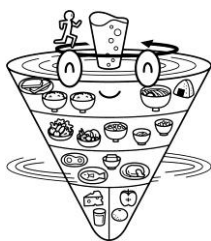
みなさんは、「食育」ということばを知っていますか。平成17年に「食育基本法」という法律が作られ、今ではさまざまなところで「食育」ということばが使われています。子供たちはもちろん、国民の心身の健康を育む活動として進められています。学校でも、給食指導を通して、食べ物の情報や健康を守る食習慣、食べることの大切さなどを知らせています。家庭でも「食べること」や「給食」を話題にしてみましょう。



みんなで食事
マナーを見直す



一緒に料理

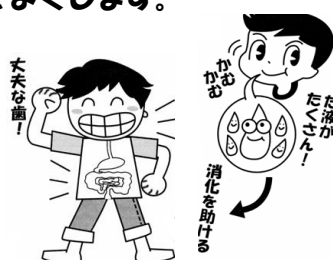


バランスのとれた食事

よくかむといいことがたくさん!

- かむことによりだ液がたくさん出て、消化を助けます。
- 歯や歯ぐきをじょうぶにし、歯ならびをよくします。
- 胃腸をつよくします。
- 頭のはたらきがよくなります。
- 食べ物の味がわかります。

そして、心を落ち着けてくれます!



手あらいの後の手は、よごさないでね!

よごさないために・・・

- 上靴にさわらない。
- かべや手すりにふれない。



- マスク・エプロン・ぼうしを身につけていますか。
- 鼻までマスクをしていますか。
- かみの毛をきちんとぼうしに入れてありますか。