

# 4月 給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます

令和2年 4月萩市立むつみ学校給食共同調理場

## 萩・阿武まるごと食べちゃろうデー

毎月19日またはその前後の日に、萩で作られる野菜や果物を使用し旬のおいしい食べ物を紹介します。

### 4月の食材 せとみ



せとみを紹介：お父さん「山口生まれの吉浦ボンカン」

お母さん「静岡生まれの清美（きよみ）オレンジ」

- 特徴
- 1 とても甘い（みかんの仲間が一番甘い）
  - 2 プチプチした独特の食感
  - 3 袋ごと食べられる

### お知らせ・お願い

- ★今年度の給食費1食単価は、小学生255円、中学生300円です。
- ★給食当番は、週末にエプロン・三角巾・マスクを持ち帰りますので、洗濯、アイロンをかけ週明けに持たせてください。その際、ほつれ等がありましたら修繕していただくと助かります。
- ★病気やけがなどで長期欠席（5日以上）が予想されるときは、給食を停止することができます。担任の先生に届けてください。ただし、給食停止は連絡のあった日から3日後になります。ご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。

★食材の都合により、献立を変更する場合があります。

日	献立名	献立内容	主・副食	肉類	魚介類	卵	豆類	野菜	果物	給食がある日は○ 一食分のエネルギー	
										むつみ小	むつみ中
9 (木)	ビーフカレー ツナサラダ いちご	牛肉 ツナ	鶏肉 カツ	じゃがいも 油 米 カレールー	ノンエッグマヨネーズ	人参 にんにく しょうが キャベツ きゅうり 大根 いちご	人参 にんにく しょうが キャベツ きゅうり 大根 いちご	666kcal	796kcal	○	○
10 (金)	ちらし寿司 ごま和え お祝い汁 いちごのお祝いケーキ	錦糸卵 焼きのり お祝いかまぼこ	鶏肉 焼きたまご	こめ 米	ごま 砂糖	人参 にんにく しいたけ 絹さや もやし キャベツ 人参 きゅうり たまご 小松菜 人参 はなねぎ	人参 にんにく しいたけ 絹さや もやし キャベツ 人参 きゅうり たまご 小松菜 人参 はなねぎ	607kcal	703kcal	○	○
13 (月)	ごはん いわしのしょうが煮 わかびー和え むつみ豚の豚汁	いわし しそわかめ 豚肉 木綿豆腐 白みそ 麦みそ	豚肉	こめ 米	こんにゃく	しょうが ピーマン もやし 玉ねぎ 葉ねぎ 人参 ごぼう さつまいも	しょうが ピーマン もやし 玉ねぎ 葉ねぎ 人参 ごぼう さつまいも	664kcal	767kcal	○	○
14 (火)	ごはん ホイコーロー ビーフンスープ せとみ	豚肉 生揚げ 赤みそ ベーコン	豚肉	こめ 米	ごま油 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ しょうが にんにく 人参 とうもろこし チンゲンサイ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ しょうが にんにく 人参 とうもろこし チンゲンサイ	667kcal	806kcal	○	○
15 (水)	チキンピラフ きゅうりと大根のサラダ ABCスープ ヨーグルト	鶏肉 きゅうり 大根 ヨーグルト	鶏肉	こめ 米	バター	玉ねぎ 枝豆 人参 とうもろこし きゅうり 大根 キャベツ 人参 人参 ほうれん草 玉ねぎ しめじ	玉ねぎ 枝豆 人参 とうもろこし きゅうり 大根 キャベツ 人参 人参 ほうれん草 玉ねぎ しめじ	603kcal	711kcal	○	○
16 (木)	ごはん あじの天ぷら もやしのごま酢和え 若竹汁	あじ 木綿豆腐 わかめ かまぼこ	魚介類	こめ 米	ごま 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 もやし たけのこ 人参 えのきたけ 玉ねぎ	キャベツ きゅうり 人参 もやし たけのこ 人参 えのきたけ 玉ねぎ	655kcal	765kcal	○	○

17 (金)		ごはん 厚焼き玉子 五目きんぴら 豆腐と玉ねぎの みそ汁	たまご 卵 さつまいも 揚げ もめん とうふ 木綿豆腐 白みそ むぎ 麦みそ	こめ 米 こんにゃく	じんじん 人参 さやいんげん ごぼう しめじ キャベツ 玉ねぎ じんじん 人参	★豆腐★ 豆腐は大豆から作られ ています。良質なたん ぱく質やビタミンB 1、カリウムなど身体 によい栄養素がたくさ ん含まれています。	○	○	615kcal	716kcal
20 (月)		ごはん 魚のカレーマヨ焼き ほうれん草のおかか和 え 厚揚げのみそ汁	ホキ かつお節 なまあ 生揚げ しろ 白みそ むぎ 麦みそ	こめ 米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	たま 玉ねぎ じんじん 人参 パセリ ほうれん草 じんじん 人参 キャベツ だいじん 大根 たま 玉ねぎ じんじん 人参 えのきたけ 小松菜	★ほうれん草★ ほうれん草は緑黄色野 菜と呼ばれ、身体の調 子を整えるカロテンが 豊富に含まれていま す。	○	○	601kcal	708kcal
21 (火)		ごはん 鶏肉のアップルソース焼き いそ香和え 魚そうめん汁	とりにく 鶏肉 や 焼きのり うお 魚そうめん	こめ 米 りんごジャム 砂糖	じんじん 人参 だいじん 大根 ほうれん草 じんじん 人参 たま 玉ねぎ こまつな 小松菜 じんじん 人参 えのきたけ	★鶏肉のアップルソー ス焼き★ 鶏肉にりんごジャムを 塗って、焼き物器で焼 き上げました。調理員 さんが一つひとつ丁寧 にジャムを塗ってくだ さっています。味わっ ていただきます。	○	×	650kcal	740kcal
22 (水)		わかめごはん 肉うどん ゆかり和え	わかめ あぶらあ 油揚げ きゅうりく 牛肉 うお 魚そうめん	こめ 米 砂糖 うどん 砂糖	たま 玉ねぎ じんじん 人参 葉ねぎ しいたけ キャベツ 小松菜 もやし じんじん 人参 ゆかり	★肉うどん★ うどんは、小麦粉から 作られています。今日 は、牛肉を使った肉う どんにしてみました。	○	○	596kcal	711kcal
23 (木)		セルフフィッシュバーガー 春野菜のクリームシチュー 手作りぶどうゼリー	ホキ とりにく 鶏肉 きゅうりく 牛乳 うお 魚そうめん	パンズパン 油 小麦粉 タルタルハーフ マカロニ じゃがいも バター 小麦粉 油 砂糖	キャベツ きゅうり じんじん 人参 アスパラガス じんじん 人参 たま 玉ねぎ キャベツ まいたけ ぶどう	★セルフフィッシュ バーガー★ パンに魚のフライと野 菜をはさんで、ハン バーガーを作って食べ ましょう。	○	○	650kcal	716kcal
24 (金)		ごはん むつみ豚のしょうが焼き わかめの酢の物 手作り白玉団子汁	ぶたにく 豚肉 わかめ きぬ 絹ごし豆腐 あぶらあ 油揚げ	こめ 米 砂糖 しらたまこ 白玉粉	しょうが キャベツ きゅうり じんじん 人参 だいじん 大根 じんじん 人参 えのきたけ ほうれん草	★手作り白玉団子汁★ 今日の汁に入っている 白玉団子は、調理員さ んの手作りです。白玉 粉に絹ごし豆腐と水を 混ぜて作られています。	○	○	652kcal	754kcal
27 (月)		ごはん 酢豚 春雨ともやしのスープ	ぶたにく 豚肉 かまぼこ わかめ	こめ 米 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 春雨 ごま ごま油	にんにく たま 玉ねぎ じんじん 人参 ピーマン しいたけ だけのこと 葉ねぎ じんじん 人参 もやし	★豚肉★ 給食で使われている豚 肉は、むつみ豚を使用 しています。味わって いただきます。	○	○	684kcal	821kcal
28 (火)		ごはん 手作りデミグラスハンバー グ スナップエンドウ ジュリエンスープ	おから ぶたにく 豚肉 きゅうりく たまご 卵 もめん とうふ 木綿豆腐 とりにく 鶏肉	こめ 米 パン粉 砂糖 油 デミグラスソース 砂糖	たま 玉ねぎ スナップエンドウ たま 玉ねぎ キャベツ じんじん 人参 えのきたけ ほうれん草	★ジュリエンスープ ★ ジュリエンスープはフラン ス語で「干切り」を意 味します。玉ねぎや人 参などの野菜が入った スープです。	○	○	699kcal	839kcal
30 (木)		ごはん 魚のずんだ焼き 小松菜のからし和え じゃがいものみそ汁	ホキ ちくわ 竹輪 あぶらあ 油揚げ しろ 白みそ むぎ 麦みそ	こめ 米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃがいも	えだまめ 枝豆 こまつな 小松菜 キャベツ じんじん 人参 きゅうり からし 葉ねぎ たま 玉ねぎ じんじん 人参	★魚のずんだ焼き★ ずんだとは、枝豆をつ ぶしてペースト状に なったものです。今日 は、枝豆と枝豆ペース トを魚の上ののせて焼 き上げました。	○	○	606kcal	714kcal