

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申し上げます。

★食材の都合により、献立を変更する場合があります。

	こんだてめい 献立名		ちにく ほね 血や肉、骨のもと になるもの（赤）	ねつ ちから 熱や力のものになる もの（黄）	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える物 （緑）	きゅうしよく 給食ひとくち メモ	給食がある日は○ 一分のエネルギー		
	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅしよく ぶくしよく 主食・副食					むつみ小	むつみ中	
9 (木)		ビーフカレー ツナサラダ いちご	ぎゅうにく 牛肉 ツナ	じゃがいも 油 米 カレールー ノンエッグマヨネーズ	たまご 人参 にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 大根 いちご	★給食スタート★ 今日から給食開始です。みんなで協力して準備をし、毎日笑顔で給食をいただけるとういですね。	○	○	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	きんし たまご や 錦糸卵 焼きのり お祝いかまぼこ	こめ 米 ごま 砂糖 いちごのお祝いケーキ	人参 たけのこ 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 葉ねぎ	★お祝い献立★ 入学・進級おめでとうございます。お祝いの気持ちを込めて、今日の給食はちらし寿司や、お祝いケーキです。味わって食べてみてくださいね。	○	○	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	こめ 米 こんにゃく	しょうが ピーマン もやし たまご 葉ねぎ 人参 ごぼう さつまいも	★給食★ 給食では、萩地域で採れる新鮮な食材を使っています。中には、初めて食べる食材も出てくると思っています。様々な食べ物を知ったり、食べたりする機会になると嬉しいです。	○	○	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	こめ 米 ごま油 片栗粉 ビーフン	たまご 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 せとみ	★萩まるごと食べちゃろうデー★ 今日は「萩まるごと食べちゃろうデー」です。今月の食材は、せとみです。せとみはみかんの仲間でも甘く、プチプチした食感が特徴の果物です。	○	○	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	とりにく 鶏肉 木綿豆腐 わかめ かまぼこ	こめ 米 バター 砂糖 油 マカロニ	たまご えだまめ 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 たまご しめじ	★ABCスープ★ 今日のスープには、アルファベットの形をしたマカロニがたくさん入っています。楽しみながら食べてくださいね。	○	○	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	こめ 米 油 砂糖 ごま	キャベツ きゅうり 人参 もやし たけのこ 人参 えのきたけ たまご 玉ねぎ	★たけのこ★ たけのこは春が旬の食材です。食物繊維が豊富に含まれ、ガン予防にも効果的であると言われていて、よく噛んで食べましょう。	○	○	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 に多い栄養素がたくさ 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 さとう 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 さとう 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 さとう 砂糖	こめ 米 さとう 砂糖 うどん さとう 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 さとう 砂糖	あぶら 油 小麦粉 タルタルハーフ さとう 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 さとう 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 さとう 砂糖 はるさめ 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 は 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 豚肉 きゅうりく たま 木綿豆腐 とりにく 鶏肉	こめ 米 パン粉 さとう 砂糖 油 さとう 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 さとう 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 は 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 トを魚の上のせて焼 き上げました。	○	○	606kcal	714kcal