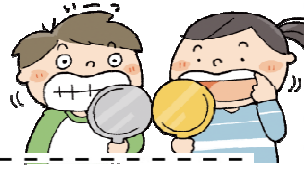


6月 給食だより

令和2年6月萩市立むつみ学校給食共同調理場

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。口の中を鏡で見て気になるところはありませんか？この1週間できっかけにご家庭で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



萩・阿武まるごと食べちゃろうデー

今月は、萩・山口県産食材100%献立！です。



★食材の都合により、献立を変更する場合があります。

献立名	献立名		血や肉、骨のもとになるもの(赤)	熱や力のものになるもの(黄)	体の調子を整える物(緑)	給食ひとくちメモ	給食がある日は0-1歳分のエネルギー		
	牛乳	主食・副食					むつみ小	むつみ中	
1 (月)	牛乳	チリソースライス ツナサラダ 手作りぶどうゼリー	牛肉 豚肉 ツナ アガー	米 チリパウダー ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく パセリ 干しぶどう キャベツ きゅうり 人参 大根 ぶどうジュース ナタデココ	★手作りぶどうゼリー★ 今日のぶどうゼリーは調理員さんの手作りです。星型のナタデココを入れてみました。	○	○	683kcal 808kcal
2 (火)	牛乳	ごはん ホキのカレー揚げ きゅうりとキャベツのサラダ マカロニスープ	ホキ 鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖 マカロニ じゃがいも	人参 きゅうり 大根 キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ	★マカロニ★ マカロニはパスタの仲間ですが本場イタリアは650種類以上あるといわれています。今日のスープには貝殻の形をした「シェルマカロニ」が入っています。	○	○	592kcal 703kcal
3 (水)	牛乳	ごはん さばの利休焼き 小松菜のからし和え 肉じゃが	さば ちくわ 牛肉	米 ごま 黒ごま 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖	しょうが 人参 からし 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ さやいんげん 干しいたけ	★じゃがいも★ じゃがいもには、ビタミンCという栄養素が入っています。温めると壊れやすいビタミンCですが、じゃがいものビタミンCは、焼いたり、煮たりしても壊れにくいのが特徴です。	○	○	652kcal 750kcal
4 (木)	虫歯予防デー 牛乳	ごはん むつみ豚の生姜焼き ごぼうのかみかみサラダ なめこ汁	豚肉 ハム 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 ごまドレッシング じゃがいも	しょうが きゅうり ほうれん草 人参 とうもろこし ごぼう 葉ねぎ 玉ねぎ 人参 なめこ	♪歯と口の健康週間♪ 6月4日～10日までは「歯と口の健康週間」です。今日の給食の和え物には、ごぼうがたくさん入っています。よく噛んで食べましょう。	○	○	698kcal 811kcal
5 (金)	牛乳	フィッシュバーガー ミネストローネ 手作りプリン	ホキ タルタルハーフ ベーコン 牛乳	パンズパン 油 パン粉 じゃがいも 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 トマト セロリ 蕃ピーマン プリンの素	★フィッシュバーガー★ 今日はパンに魚のフライとゆで野菜をはさんで、フィッシュバーガーを作って食べましょう。	○	○	723kcal 776kcal
8 (月)	牛乳	ごはん ちくわの磯部揚げ いそ香和え 沢煮椀	ちくわ 卵 あおのり のり 豚肉	米 小麦粉 油 砂糖	ほうれん草 キャベツ もやし 人参 ごぼう たけのこ 人参 大根 根深ねぎ えのきたけ	★沢煮椀★ 沢煮椀は野菜や豚肉を千切りにしたすまし汁のことです。「真だくさんに煮る」ということから、この名前がついたそうです。	○	○	648kcal 771kcal
9 (火)	牛乳	ごはん 納豆みそ 鶏肉の香味和え かきたま汁	納豆 豚肉 赤みそ 鶏肉 卵	米 砂糖 砂糖 片栗粉 片栗粉	葉ねぎ レモン パセリ キャベツ きゅうり レタス 玉ねぎ 人参 赤ピーマン 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 人参	★納豆★ 納豆は大豆から作られます。納豆のネバネバはナットウキナーゼといって腸の調子を整える働きがあります。	○	○	605kcal 724kcal
10 (水)	牛乳	ビビンバ風中華ごはん シャキシャキサラダ 春雨スープ	牛肉 麦みそ しらす干し 塩昆布 木綿豆腐 春雨	米 ごま油 ごま ごま油 砂糖 じゃがいも	大根 人参 にら キムチ キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ 人参 きくらげ	★キムチ★ キムチは、白菜などの野菜と塩、唐辛子、魚介の塩辛、にんにくなどを使用して作られた漬物です。	○	○	588kcal 703kcal
11 (木)	牛乳	マヨコーン蒸しパン ペンネアラビアータ コロコロスープ	牛乳 卵 ツナ 牛肉 豚肉	ホットケーキミックス ノンエッグマヨネーズ マカロニ 砂糖 オリーブオイル じゃがいも	とうもろこし トマト 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン にんにく 人参 スッキーニ 玉ねぎ	★マヨコーン蒸しパン★ 今日の蒸しパンはホットケーキミックスを使って、調理員さんが手作りしました。味わっていただきます。	○	○	741kcal 893kcal
12 (金)	牛乳	ごはん 春巻き チンゲンサイのナムル わかめのスープ	豚肉 ベーコン わかめ	米 油 小麦粉 春雨 砂糖 油 ごま油 ごま	エリンギ 人参 玉ねぎ しょうが キャベツ しいたけ チンゲンサイ キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 小松菜 とうもろこし	★チンゲンサイ★ チンゲンサイは中国野菜のひとつです。病気に強い体を守ってくれるカロテンやビタミンCが豊富に含まれています。	○	○	707kcal 812kcal

地場産週間 15 (月)	ごはん 県産しらす入り玉子焼き ささみのごま和え なすのみそ汁	しらす干し 卵 鶏肉 油揚げ 麦みそ 白みそ	米 砂糖 油 ごま	もやし キャベツ きゅうり 人参 なす 大根 ほうれん草 葉ねぎ 人参	★地場産週間★ 今日から5日間は地場産週間 です。地元で採れた新鮮な食 材がたくさん使われます。味 わっていただきます。	603kcal	703kcal
地場産週間 16 (火)	ごはん 鶏肉の梅肉ソース焼き ピリ辛きゅうり たぬき汁	鶏肉 塩昆布 油揚げ	米 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも 油 片栗粉	梅 きゅうり 玉ねぎ 大根 しいたけ 人参 小松菜	★たぬき汁★ たぬき汁は、本来たぬきのお 肉と野菜を煮て作られた汁で したが、肉を食べることが禁 じられているお寺で、たぬき の替わりにこんにゃくを使っ て作られるはじめ、今では精進 料理のひとつになりました。	632kcal	724kcal
地場産週間 17 (水)	ごはん カレーうどん じゃこ和え	鶏肉 しらす干し	米 うどん カレールウ 砂糖 人参	しいたけ 玉ねぎ 人参 葉ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり	★ごはん★ 給食で食べている米は秋で生 産されたコシヒカリという種 類の米を使用しています。	596kcal	713kcal
萩まるごと 食べちゃろうデー 18 (木)	ごはん 揚げ魚のサラダ なすのミートソース煮 びわ	あじ ひじき 豚肉 大豆	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油	玉ねぎ レタス キャベツ きゅうり なす 玉ねぎ トマト 人参 びわ ピーマン	萩まるごと食べちゃろう デー 今月の食材は「なす」です。 今日は萩たまげなすを使って います。	665kcal	796kcal
地場産週間 19 (金)	三色丼 ごま和え じゃがいもの和風汁	鶏肉 豚肉 卵 油揚げ	米 砂糖 油 砂糖 ごま じゃがいも 葉ねぎ	しょうが たかな きゅうり もやし キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 人参 しめじ	★じゃがいも★ じゃがいもは品種により、甘 み、食感、煮崩れがしないか どうか異なります。	657kcal	788kcal
22 (月)	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 玉子豆腐汁 グレープフルーツ	豚肉 玉子豆腐	米 油 片栗粉 人参 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン しょうが 大根 玉ねぎ えのきたけ グレープフルーツ	★グレープフルーツ★ グレープフルーツは、酸味と ほろ苦さが特徴のかんきつ類 です。身体の疲れをとるク エン酸が豊富に含まれていま す。	615kcal	734kcal
23 (火)	ごはん 魚のピザ蒸し パール麺のバリバリ サラダ ベーコンとポテトの スープ	ホキ チーズ ツナ ベーコン	米 しめじ パール麺 ごま ごま油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン 人参 白菜 きゅうり 人参 人参 ほうれん草 玉ねぎ しいたけ	★しめじ★ しめじは、「香りまつたけ、 味しめじ」と言われるよう に、きのこの中でも味がよい といわれています。それは、 うまみ成分が多く含まれてい るからです。	627kcal	743kcal
24 (水)	きな粉揚げパン コールスローサラダ ポトフ	きな粉 ウインナー	コッペパン 砂糖 油 砂糖 油 じゃがいも	大根 きゅうり キャベツ 人参 人参 玉ねぎ キャベツ さやいんげん パセリ	★きな粉揚げパン★ きな粉揚げパンは給食の中で 人気メニューのひとつです。 調理員さんが一つひとつ丁寧 に作りました。	723kcal	841kcal
25 (木)	ごはん さばの照り焼き 福神和え 小松菜のみそ汁	さば 鶏肉 生揚げ 麦みそ 白みそ	米 砂糖 ごま えのきたけ	福神漬 キャベツ しめじ きゅうり 小松菜 大根 玉ねぎ 人参	★さば★ さばには、脳の働きをよくす る「DHA」や血液をサラサ ラにする「EPA」が多く含 まれています。	646kcal	708kcal
26 (金)	ごはん 手作り角しゅうまい パンサンスー 中華スープ	豚肉 錦糸卵 チキンハム ベーコン	米 餃子の皮 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま	えのきたけ 玉ねぎ しょうが グリンピース もやし 人参 きゅうり キャベツ もやし 人参 とうもろこし チンゲンサイ	★グリンピース★ グリンピースは春の終わりが ら夏にかけて旬を迎える野菜 です。食物繊維やビタミン B1などが多く含まれていま す。	687kcal	825kcal
29 (月)	ごはん カツお好み焼き 糸寒天の甘酢和え 豆腐汁	豚肉 卵 かつお節 あおのり 糸寒天 木綿豆腐 鶏肉	米 お好み焼き粉 砂糖 ごま油 こんにゃく 油	キャベツ 玉ねぎ 紅しょうが 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 きゅうり 大根 もやし ごぼう 人参 葉ねぎ	★お好み焼き★ お好み焼きは、食料が不足し ていた戦後に小麦粉を水に溶 き、ねぎなどを鉄板で焼いて 食べたのが始まりといわれて います。	626kcal	747kcal
30 (火)	ソースカツ丼 ふのみそ汁 メロン	豚肉 ふ 油揚げ 麦みそ 白みそ メロン	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	キャベツ 人参 葉ねぎ 玉ねぎ 人参 大根 メロン	★豚肉★ 給食で使用される豚肉は、むつ み豚を使用しています。豚肉 には疲労を回復させるピタミ ンB1が多く含まれていま す。	754kcal	880kcal