9月 こんだてよていひょう

小林東方学校給食センター

※牛乳は毎日つきます

※天候や材料の都合により献立や材料を変更することがあります。
※基準になる3・4年生の1食あたりのエネルギー量とタンパク質量、脂質量を載せています。成長にあわせて、1・2年生は1割減、5・6年生は1割増の量を出します。

日	曜	こんだて名	黄の食品 熱や力のもとになる	赤の食品 血・肉・骨をつくる	緑の食品 体の調子を整える	調味料	エネルギー タンパク質 脂質
1	木	あげパン	コッペパン あぶら さとう	きなこ		しお	629
		ぶたにくのトマトに	さとう	ぶたにく だいず あおまめ	しめじ たまねぎ にんじん	ケチャップ しお こしょう	28.7
		✿ベジ活 131g			マッシュルーム りんご トマト	ようふうスープストック	25.7
		かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	かいそう	きゅうり コーン	す うすくちしょうゆ しお	
2	金	じとっこのてりやきどん	こめ さとう	※みやざきじとっこ のり	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	700
		かねんしゅい	いももち(じゃがいも こむぎこ		いももち(かぼちゃ) だいこん	いももち(しお) にぼしだし うすくちしょうゆ	27.3
		✿ベジ活 110g	あぶら でんぷん) こんにゃく		にんじん ごぼう ねぎ	みりん	19.6
		ぶどう			※ぶどう		
5	月	うめなごはん	こめ むぎ ごま さとう	かつおぶし	うめ あおな	しお	585
		とりにくととうがんのにもの	さとう こんにゃく さといも	とりにく ちくわ あつあげ あおまめ	とうがん にんじん	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ にぼしだし	28.4
		りっちゃんサラダ	さとう あぶら	ハム こんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん コーン	うすくちしょうゆ す しお	14.2
6	火	むぎごはん	こめ むぎ				686
		チキンなんばん	でんぷん あぶら さとう	とりにく たまご		しお こしょう す うすくちしょうゆ	27.0
		✿ベジ活 134g					
		タルタルソース	あぶら さとう	たまご	ピクルス きゅうり たまねぎ	しお す	24.7
		わかめスープ		ベーコン わかめ とうふ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	ガラスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	
7	水	むぎごはん	こめ むぎ				591
		さけしおやき		さけ		しお	28.6
		ゴーヤのすのもの	さとう ごま	かまぼこ	にがうり きゅうり レモン	す うすくちしょうゆ	15.3
		ぶたじる	さといも こんにゃく	ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	おろししょうが にぼしだし	
8	木	<<細野小リクエスト献立>>					635
		☆コッペパン	コッペパン				23.1
		☆とんこつラーメン	めん あぶら ごまあぶら	ぶたにく	にんじん もやし チンゲンサイ	パイトンタン とんこつスープ こしょう	18.0
					ねぎ しいたけ	うすくちしょうゆ しお	
		☆フルーツポンチ	ゼリー さとう はちみつ		みかん もも パイン レモン		
9	金	《十五夜献立》					593
		たかなチャーハン	こめ	やきぶた	たかな にんじん コーン	ようふうスープストック しお こしょう こいくちしょうゆ	21.1
		スコッチエッグ	パンこ あぶら さとう ラード	ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ にんじん	しお こしょう	22.5
		きのこスープ		ベーコン	しめじ えのきたけ しいたけ	チキンブイヨン ようふうスープストック	
					にんじん たまねぎ ねぎ	うすくちしょうゆ さけ こしょう しお	
		おつきみゼリー	さとう		なし		
		✿ベジ活 125g					
12	月	むぎごはん	こめ むぎ				690
		スパイシーにくじゃが	じゃがいも しらたき さとう	ぶたにく あつあげ あおまめ	にんじん たまねぎ あおまめ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	26.9
						みりん さけ カレーこ	22.5
		ごぼうとアーモンドのサラダ	あぶら アーモンド	ツナみずに	ごぼう きゅうり にんじん コーン	しお こしょう す うすくちしょうゆ	
13	火	むぎごはん	こめ むぎ				614
		さかなとゴーヤのあまからたれ	さつまいも あぶら さとう	たら	にがうり	す うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	20.6
		なすのみそしる		あぶらあげ みそ	なす しめじ にんじん ねぎ	にぼしだし	13.9
14	木	むぎごはん	こめ むぎ				605
		ぶたにくとあつあげのみそいため	さとう	ぶたにく あつあげ みそ	たけのこ ピーマン	さけ おろしにんにく おろししょうが	24.2
					たまねぎ にんじん	こいくちしょうゆ	17.7
		なめこじる	じゃがいも	あぶらあげ	なめこ こまつな にんじん ねぎ	にぼしだし うすくちしょうゆ	
15	木	しょくパン	しょくパン				585
		ひゅうがなつみかんジャム	さとう		ひゅうがなつ		20.2
		やさいとまめのミートソース	じゃがいも さとう ひよこまめ	ぶたひきにく ぎゅうひきにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん	こいくちしょうゆ ウスターソース	18.2
		✿ベジ活 118g	あおえんどうまめ レッドキドニー	だいず	ピーマン トマト	ようふうスープストック こしょう ケチャップ	
		マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ハム	きゅうり にんじん	しお こしょう	
16	金	むぎごはん	こめ むぎ				608
		いわししょうがに	さとう でんぷん	いわし	しょうが	しょうゆ みりん しお	23.3
		あまずあえ	さとう ごま	わかめ	きゅうり にんじん	す うすくちしょうゆ	19.5
		けんちんじる	こんにゃく さといも	あつあげ	だいこん しいたけ にんじん ごぼう ねぎ	にぼしだし うすくちしょうゆ みりん	
20	火	むぎごはん	こめ むぎ				610
		とりにくとだいずのひじきに	こんにゃく さとう	とりにく ひじき だいず	にんじん	みりん うすくちしょうゆ	30.8
		✿ベジ活 124g		あつあげ ちくわ あおまめ		こいくちしょうゆ さけ	14.8
		いかのすのもの	さとう ごま	いか わかめ	だいこん きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ す さけ	
21	水	キムタクごはん	こめ ごまあぶら ごま さとう	ぶたにく	はくさいキムチ たくあん にんじん ねぎ	うすくちしょうゆ しお	629
		グラタン	じゃがいも こめこ あぶら	とうにゅう おから	たまねぎ にんじん コーン	しお	17.7
		乳不使用	さとう		ほうれんそう		22.9
		コンソメスープ	じゃがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ パセリ	ようふうスープストック チキンブイヨン	
						しお こしょう	
22	木	こくとうパン	こくとうパン				626
		パスタいりブイヤベース	マカロニ じゃがいも	ぶたにく いか	たまねぎ にんじん パセリ	チキンブイヨン ケチャップ しろワイン ようふうスープストック	23.1
					トマト ローレル	おろしにんにんく しお うすくちしょうゆ こしょう	22.1
		さつまいもサラダ	さつまいも マヨネーズ	ハム	きゅうり にんじん コーン	しお こしょう	
26	月	ポークカレー	こめ じゃがいも	ぶたにく あおまめ チーズ	たまねぎ にんじん	カレールウ あかワイン	626
		✿ベジ活 125g			りんご	おろしにんにく しお こしょう	23.5
		もやしのごまあえ	さとう ごま	ツナみずに	もやし きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ	17.4
27	火	【こばやし地産地消の日】					589
		むぎごはん	こめ むぎ				25.6
		れいしゃぶ	さとう	ぶたにく	きゅうり キャベツ にんじん	みりん おろししょうが こいくちしょうゆ す	17.2
		✿ベジ活 111g			ピーマン たまねぎ		
		かきたまじる	でんぷん	とうふ たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	かつおだし うすくちしょうゆ さけ	
28	水	すきぐりのくりごはん	こめ むぎ ※すきぐり			さけ しお	687
		さんまのかんろに	さとう はちみつ でんぷん	さんま		しょうゆ みりん しお	27.9
		かっぱづけ	さとう ごまあぶら		きゅうり	うすくちしょうゆ しお す とうがらし	23.0
		ごじる	さといも	とうふ わかめ だいず みそ	にんじん ねぎ	にぼしだし	
29	木	コッペパン	コッペパン				658
		クリームポタージュ	じゃがいも バター	とりにく あおまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	ベシャメルソース ようふうスープストック	26.2
			ひよこまめ			しお こしょう	25.8
		アスパラサラダ	マヨネーズ	ハム	アスパラガス きゅうり コーン	しお こしょう	
30	金	むぎごはん	こめ むぎ				641
		とりのからあげひゅうがなつソース	でんぷん あぶら さとう	とりにく	ひゅうがなつみかん	さけ しお こしょう うすくちしょうゆ	27.6
		つみれじる	つみれ(でんぷん さとう)	つみれ(たら)	つみれ(にんじん かぼちゃ ほうれんそう)	つみれ(しお) うすくちしょうゆ にぼしだし	19.8
					しいたけ だいこん にんじん ねぎ		

ひと口メモ

【リクエスト献立】
今月は、細野小学校のリクエスト献立です。
楽しみにしていてくださいね！
☆コッペパン
☆とんこつラーメン
☆フルーツポンチ



※【県産農畜水産物応援消費推進事業】

— 国からの補助 —
2日(金) ： みやざき地頭鶏

—小林市からの補助 —
2日(金) ： ぶどう
28日(水) ： 須木栗

2日 地頭鶏の照り焼き丼

地頭鶏とは、宮崎県や鹿児島県の一部で古くから飼育されてきた鶏です。飼育していた人たちが、とてもおいしいこの鶏を「地頭職(じとうしょく)」といって昔のえらい人たちに納めていたことから「地頭鶏」と名前が付いたといわれています。

今日の給食では照り焼き丼にしました。いつもの鶏肉より歯ごたえがあり、噛むほどにうまみが出てくる、とても貴重なお肉です。命や生産者の方に感謝して、おいしくいただきましょう！



5日 鶏肉と冬瓜の煮物

冬瓜は、「冬の瓜」と書くので冬の野菜のようですが、夏が旬の野菜です。冬瓜の皮は丈夫できめ細かく、完熟するとさらに皮が固くなり水分が失われにくくなります。そのため、夏に収穫しても、冬まで保存ができるので冬瓜という名前がつきました。トロリととける冬瓜を味わってください。





9日 十五夜献立

今年の「十五夜」は、9月10日です。 十五夜には団子やススキをお供えして月を眺めるお月見がよくおこなわれます。お月見は、「十五夜」「芋名月」といわれ、秋の月を眺める風習のことです。

また、秋の収穫を祝う意味もあり、団子や餅、里芋、栗などをお供えして、作物がとれたことに感謝する行事です。

今日の給食は、満月に見立てたスコッチエッグです。きれいな満月が見れるといいですね。



27日 こばやし地産地消の日

今月の「こばやし地産地消の日」は、『麦ごはん・冷しゃぶ・かきたま汁』です。

今日の給食では、「きゅうり・ピーマン・キャベツ・ねぎ・たまねぎ」が小林市で収穫された野菜です。地域でとれたものを地域で食べることを地産地消と言いますが、どんな良さがあるか知っていますか？地域でとれた食材には、「おいしい、栄養満点、安全・安心、環境にやさしい」などたくさんの良さがあります。

給食では小林産の食材をたくさん使っています。小林市でとれた食材を味わって食べてくださいね。



28日 須木の栗ごはん

今日のごはんに入っている“くり”は須木地区で栽培された「須木栗」です。一粒一粒が大きくて甘みがあるのが特徴です。

栗には、ビタミンやミネラルが豊富で、お腹の掃除をしてくれる食物繊維が多く含まれています。おいしいだけでなく体にとっていいことがたくさんあります。地元でとれた秋の味覚を味わって食べましょう。



30日 鶏の唐揚げ日向夏ソース

今日の唐揚げは、揚げた鶏肉に宮崎県産の日向夏果汁を使用したソースを絡めました。夏休み中に調理員さんと試作をした新メニューです。さっぱりした味付けになっているのでおいしく食べてもらえると嬉しいです。

