11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	火	むぎごはん	こめ　むぎ				599
		マーボーなす　✿ページ活 142g	さとう　でんぷん	ぎゅうひきにく　ぶたひきにく あつあげ　みそ	なす　たまねぎ　にんじん しいたけ　たけのこ　ねぎ	しょうが　にんにく　うすくちしょうゆ　さけ こいくちしょうゆ　しお　マーボーどうふのもと	23.0 18.3
		ちゅうかサラダ	さとう　ごまあぶら	とりささみ　たまご	きゅうり　キャベツ　にんじん	うすくちしょうゆ　こいくちしょうゆ　す	
2	水	ひじきごはん	こめ　さとう	とりにく　あおまめ　ひじき　あぶらあげ	しいたけ　にんじん　たけのこ	うすくちしょうゆ　さけ	599
		はつがげんまいつくね	パンこ　ラード　げんまい さとう　でんぷん	とりにく	たまねぎ	しお　こいくちしょうゆ	25.7 18.1
		とうふのすましじる		かまぼこ　とうふ	にんじん　ほうれんそう　しめじ	うすくちしょうゆ　みりん　にぼしだし	
3	木	文化の日					
4	金	むぎごはん	こめ　むぎ				620
		いりどうふ　✿ページ活 112g	さとう	とうふ　とりひきにく たまご　あおまめ	たまねぎ　にんじん しいたけ　たけのこ	うすくちしょうゆ　みりん	27.6 17.8
		あおじそドレッシングあえ		ハム	きゅうり　キャベツ　コーン　あおじそ	ドレッシング(しょうゆ　す　しお　こんぶだし)	
		ひゅうがなつみかんゼリー	さとう		ひゅうがなつ		
7	月	むぎごはん	こめ　むぎ				623
		さんまのうめに	さとう　でんぷん	さんま	ばいにく	しょうゆ　みりん　しお	34.7
		すのもの	さとう	こんぶ	もやし　きゅうり	す　うすくちしょうゆ	21.3
		こばっこみそしる		ぶたにく　あぶらあげ　みそ	ほうれんそう　だいこん　にんじん　しめじ	にぼしだし	
8	火	<<南小リクエスト献立>>					590
		★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	17.5
		★はるさめスープ	はるさめ	ベーコン	しいたけ　たまねぎ　にんじん しめじ　チンゲンサイ	うすくちしょうゆ　ガラスープ ちゅうかスープストック　しお　こしょう	13.8
		★フルーツしらたま	ゼリー　もちごめ　でんぷん		みかん　もも　パイン		
9	水	むぎごはん	こめ　むぎ				655
		やさいのうまに	じゃがいも　こんにゃく さとう	とりにく　あおまめ あつあげ	にんじん　たけのこ	みりん　こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ　にぼしだし	24.6 20.6
		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	
10	木	こくとうパン	こくとうパン				667
		ジャージャーめん　✿ページ活 133g	スパゲティめん　あぶら さとう　ごまあぶら	ぎゅうひきにく　ぶたひきにく みそ	たけのこ　しいたけ　たまねぎ にんじん　なす　ねぎ	にんにく　しょうが　こいくちしょうゆ　とうばんじゃん さけ　オイスターソース　てんめんじゃん	27.2 20.3
		おかかあえ	さとう	かつおぶし	ほうれんそう　きゅうり　もやし　にんじん	うすくちしょうゆ	
11	金	わかめごはん	こめ	わかめ		しお	645
		とりのからあげ	こむぎこ　でんぷん あぶら	とりにく		うすくちしょうゆ　さけ　しお　こしょう しょうが　にんにく	28.0 20.1
		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	
14	月	<<永久津小リクエスト献立>>					680
		★ビーフカレー　✿ページ活 123g	こめ　むぎ　じゃがいも	ぎゅうにく　あおまめ ヨーグルト	たまねぎ　にんじん	あかワイン　カレールウ にんにく　しょうが	23.7 20.8
		★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	
15	火	【こばやし地産地消の日】					586
		むぎごはん	こめ　むぎ				20.3
		とりにくとやさいのあまずに　✿ページ活 126g	さとう　でんぷん じゃがいも	とりにく	たまねぎ　たけのこ　しいたけ にんじん　ピーマン	こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ　す　さけ　みりん オイスターソース　ちゅうかスープストック　ケチャップ	13.5
		ピリからこまつなのナムル	さとう　ごま　ごまあぶら	とりささみ	こまつな　きゅうり　にんじん	うすくちしょうゆ　とうばんじゃん	
16	水	むぎごはん	こめ　むぎ				615
		ぶたにくのしょうがやき	さとう	ぶたにく　サンキョーミートさんからの提供です。	にんじん　ピーマン　たまねぎ すりおろしりんご	しょうが　さけ　うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ　みりん	27.7 16.6
		せんぎりだいこんのみそしる	さといも	あつあげ　みそ	せんぎりだいこん　にんじん　ねぎ	にぼしだし	
17	木	しょくパン	しょくパン				716
		りんごジャム　✿ページ活 130g	さとう		りんご		30.6
		あきのあじシチュー	さつまいも　いんげんまめ	とりにく　あおまめ　ぎゅうにゅう　だいず	たまねぎ　にんじん　しめじ	ベシャメルソース　しお　こしょう	22.1
		ブロッコリーサラダ	あぶら	ハム	ブロッコリー　きゅうり　コーン	す　うすくちしょうゆ　しお　こしょう	
18	金	むぎごはん	こめ　むぎ				600
		とりにくとごぼうのあげに	でんぷん　あぶら　さとう　ごま	とりにく　あおまめ	ごぼう	さけ　しょうが　みりん　うすくちしょうゆ　こいくちしょうゆ	25.2
		きのこじる　卵・乳不使		かまぼこ　とうふ	えのきたけ　しいたけ　しめじ にんじん　こまつな	うすくちしょうゆ　にぼしだし	17.3
		さつまいもとくりのタルト	くり　さつまいも　さとう こめこ　でんぷん　あぶら	とうにゅう			
21	月	むぎごはん	こめ　むぎ				606
		おでん　✿ページ活 126g	がんも(あぶら　じょうしんこ　さとう ごま　)　こんにゃく　さとう　さといも	がんも(だいず)　とりにく こんぶ　うずらたまご	がんも(にんじん)　にんじん だいこん	がんも(しお)　かつおだし　うすくちしょうゆ さけ　みりん	26.5 16.8
		さんしょくあえ	さとう	オーシャンキング	もやし　きゅうり　にんじん	す　うすくちしょうゆ	
		ふりかけ	でんぷん　さとう	のり　かつおぶし		しお	
22	火	おやこどん	こめ　でんぷん　さとう	※じどっこ　たまご　かまぼこ	たまねぎ　にんじん　しいたけ　ねぎ	うすくちしょうゆ　こいくちしょうゆ　さけ　かつおだし	586
		ピーマンドレッシングあえ	ドレッシング(あぶら　さとう)	ツナみずに	ドレッシング(ピーマン)　にんじん キャベツ　きゅうり　コーン	ドレッシング(しょうゆ　かつおだし す　にんにく)	26.9 15.7
		みかんクレープ　✿ページ活 126g	さとう　あぶら　こめこ	とうにゅう	みかん　レモン		
23	水	勤労感謝の日					
24	木	エビカツバーガー　卵・乳不使	バーガーパン　あぶら　えびカツ(ばんこ	エビカツ(えび)	キャベツ	えびカツ(えびパウダー　しお)	669
		(エビカツ、そえキャベツ)	こむぎこ　でんぷん　さとう			しお　こしょう	28.0
		1しょくソース	さとう		トマト　たまねぎ　りんご　にんじん　セロリ	しお　す　ケチャップ　ウスターソース	26.5
		ミネストローネ	マカロニ　じゃがいも　バター	ぶたにく　だいず	にんじん　たまねぎ　しめじ パセリ　トマト	ケチャップ　にんにく　チキンブイヨン ようふうスープストック　しお　こしょう	
25	金	<和食の日献立>					
		じゅうにこくごはん	こめ　じゅうにこくまい			じゅうにこくまい　しお	633
		さばゆずみそに	さとう　こめこ	さば　みそ	ゆずペースト	みりん　しお	23.9
		あまずあえ	さとう		だいこん　にんじん	す　うすくちしょうゆ	19.6
		さつまじる　✿ページ活 137g	さつまいも	あぶらあげ　みそ	ごぼう　はくさい　にんじん　ねぎ	にぼしだし	
28	月	むぎごはん	こめ　むぎ				595
		もちいりキムチなべ	こめこ　さとう	ぶたにく　とうふ　みそ	にんじん　はくさい　だいこん にら　はくさいキムチ　しいたけ	テンメンジャン　こいくちしょうゆ	21.5 15.3
		もやしナムル	さとう　ごまあぶら		もやし　きゅうり　にんじん	うすくちしょうゆ　す　しお	
		とろけるプリン　卵・乳不使用	さとう	とうにゅう		しお	
29	火	むぎごはん	こめ　むぎ				732
		さかなのカレーあげ	でんぷん　あぶら	※ブリ		さけ　しお　にんにく　カレーこ	30.2
		こめこのだごじる	こめだんご(こめこ　でんぷん)	かまぼこ　あぶらあげ	だいこん　にんじん　ねぎ　ごぼう	にぼしだし　うすくちしょうゆ　しお	26.2
30	水	ビビンバどん	こめ　むぎ　さとう ごま　ごまあぶら	ぎゅうにく　たまご	ほうれんそう　にんじん　もやし	にんにく　さけ　こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ　コチュジャン　しお	612 26.7
		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	19.8

ひと口メモ

【リクエスト献立】
今月は、南小学校、永久津小学校の、リクエスト献立です。
楽しみにしていてくださいね！

8日(火)：南小学校
☆キムタクごはん
☆はるさめスープ
☆フルーツしらたま

14日(月)：永久津小学校
☆ビーフカレー
☆りっちゃんサラダ

※【県産農畜水産物応援消費推進事業】

― 国からの補助 ―
22日(火)：地頭鶏（親子丼）
29日(火)：ブリ(魚のカレー揚げ)

7日　こばっこみそ汁

小林市で収穫量の多い野菜を知っていますか？1位ほうれん草、2位大根、3位にんじんです。
今日のこばっこみそ汁は、小林市で採れる野菜のベスト3を使って、小林市内の栄養士が考えたみそ汁です。親しみやすいネーミングがいいなという思いから「こばっこみそ汁」とつけました。小林市のおいしい野菜をたくさん食べて元気もりもりですね。

15日　こばやし地産地消の日

今日の給食では、「人参・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・きゅうり」が小林市で収穫された野菜です。
地域でとれた食材は、「新鮮でおいしい」、「生産者の顔が見えるので、安心して食べられる」、「地域の自然や食文化の歴史を知ることができる」、「食べ物を運ぶ距離が短くなるので、ガソリンを使う量が少なくなり、環境にやさしい」など、よい点がたくさんあります。普段の給食にも、たくさん小林市の食材が使われていますので、感謝して食べてくださいね。

16日　豚肉

今日の豚肉のしょうが焼きの材料の豚肉は、小林市細野にあるサンキョーミートさんから提供いただいたものです。
小林市のおいしい水、澄んだ空気など恵まれた環境で健康に育った豚肉です。豚肉には、たんぱく質やビタミンBが多く、みなさんの健康に欠かせない栄養がたくさん含まれています。
小林市でとれた食材を給食だけでなく、お家でもたくさん食べて、小林市を元気にしていきましょう。

18日　きのこじる

きのこは、秋が旬の食べ物です。しいたけ、えのき、しめじ、まいたけ、なめたけ、エリンギ、まったけなど色々な種類があります。食物繊維がたくさん含まれているので、おなかの調子を整えてくれます。
また、体の中を丈夫に保ち、かぜや病気から守る働きがあります。これから寒い時期に色々な料理でとりたい食品です。

25日　和食の日献立

11月24日は“11(いい)24(にほんしょく)”の語呂合わせから和食の日と呼ばれています。
2013年にユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録されました。和食は季節の新鮮な食材が使われ、栄養バランスがとれているなど、良いことがたくさんあります。
今日の献立のさばは、秋から冬にかけてよくとれる魚です。また、さつまじるには旬の食材がたくさん使われています。和食や日本人の伝統的な食文化の素晴らしさを、受け継いでいきましょう。

29日　魚のカレー揚げ

今日の魚のカレー揚げは、ブリを使っています。ブリは、成長するにつれて名前が変わる出生魚で、地域によって呼び名が変わるそうです。
日本では縁起の良い魚として知られ、良質なたんぱく質と脂質が多く含まれています。