

12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。					ひと口メモ
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	
1	木	アップルパン	コッペパン さとう		りんご		658
		ちゃんぽん	めん あぶら ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ	たまねぎ もやし キャベツ	てんぶら(しお) パイトンタン	27.9
		ごぼうとアーモンドのサラダ	てんぶら(でんぶん さとう あぶら)	てんぶら(イトヨリ アジ)	にんじん ねぎ	うすくちしょうゆ しお こしょう	20.8
2	金	むぎごはん	アーモンド あぶら	ツナみずに	ごぼう きゅうり にんじん コーン	うすくちしょうゆ しお こしょう す	659
		じゃがいもの そぼろに	こめ むぎ			こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	22.0
		キャベツとちくわのあえもの	じゃがいも こんにやく さとう	ぶたひきにく あつあげ あおまめ	たまねぎ にんじん	さけ みりん	22.2
5	月	むぎごはん	マヨネーズ	ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ	668
		さんましおやき	こめ むぎ			しお	28.3
		あまずあえ	さとう	さんま		す うすくちしょうゆ	23.6
6	火	ぶたじる	さといも こんにやく	ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	しょうが にぼしだし	
		むぎごはん	こめ むぎ				654
		サイコロステーキ		ぎゅうにく	たまねぎ しめじ	しお こしょう あかワイン にんにく	28.0
7	水	はるさめスープ	はるさめ	ベーコン	しいたけ たけのこ にんじん チンゲンサイ	うすくちしょうゆ ガラスープ しお こしょう ちゅうかスープストック	23.9
		むぎごはん	こめ むぎ				633
		にくだんごとやさいのあまずに	にくだんご(あぶら こむぎ) さとう じゃがいも でんぶん	にくだんご(とりにく)	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん ピーマン	にくだんご(しょうゆ しお こしょう) うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん す ケチャップ ちゅうかスープストック さけ	21.5 19.1
8	木	キラキラサラダ	マヨネーズ	ハム チーズ	きゅうり にんじん コーン	しお こしょう	
		ピタパン	ピタパン				595
		ビーンズカレー	ひよこまめ あおえんどうまめ レッドキドニー	ぶたひきにく ぎゅうひきにく だいず あおまめ チーズ	たまねぎ にんじん りんご	しお カレーこ ウスターソース カレールウ	22.1 24.7
9	金	フルーツクリーム	なまクリーム		みかん もも パイン りんご		
		<<三松小リクエスト献立>>					668
		☆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	31.2
12	月	☆とりのからあげ	こむぎこ でんぶん 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	21.2
		☆たまごスープ	でんぶん	たまご	たまねぎ にんじん コーン パセリ	チキンブイヨン ようふうスープストック うすくちしょうゆ しお こしょう	
		ひむかたきこみごはん	こめ ごまあぶら あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ	しょうゆ しお しょうが ぎょうしょう	587
13	火	スープギョーザ	ぎょうざ(こむぎこ あぶら) ごまあぶら	ぎょうざ(ぶたにく)	ぎょうざ(しょうが ねぎ) にんじん きくらげ チンゲンサイ もやし	ぎょうざ(しょうゆ しお) うすくちしょうゆ しお ちゅうかスープストック しょうが こしょう とんこつスープ パイトンタン	20.7 19.5
		ひじきいため	てんぶら(でんぶん さとう あぶら) こんにやく ごまあぶら さとう	ひじき てんぶら(イトヨリ アジ) あぶらあげ あおまめ	にんじん ごぼう	てんぶら(しお) こいくちしょうゆ みりん	
		むぎごはん	こめ むぎ				563
14	水	シイラのかばやき	こめこ あぶら さとう	シイラ		みりん しょうが す こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	24.0 14.3
		アイコトマト			トマト		
		あおさのみそしる		とうふ あおさ みそ	にんじん ほうれんそう	かつおだし	
15	木	むぎごはん	こめ むぎ				608
		いしかりじる	バター	ぶたにく さけ とうふ とうにゅう みそ	だいこん にんじん はくさい しめじ コーン ねぎ	さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こんぶだし	28.7 16.0
		たこのすのもの	さとう	たこ わかめ	きゅうり もやし にんじん	す うすくちしょうゆ	
16	金	しそあじひじき	さとう あぶら	ひじき	しそ	しょうゆ しお	
		こくとうパン	こくとうパン				707
		やきそば	めん	ぶたにく あおさ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし	やきそばソース こしょう	29.8 17.0
19	月	アスパラサラダ	あぶら	ハム	アスパラガス きゅうり コーン	うすくちしょうゆ す しお こしょう	
		カラフルやきにくどん	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン りんご	にんにく しょうが ウスターソース こいくちしょうゆ さけ みりん	654 25.3
		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	22.8
20	火	【こぼやし地産地消の日】					617
		むぎごはん	こめ むぎ				28.4
		さばゴマころもやき	ごま さとう でんぶん	さば		しょうゆ みりん しお	17.4
21	水	ゆずすあえ	さとう	オーシャンキング	だいこん きゅうり にんじん ゆず	す うすくちしょうゆ	
		きょういものみそしる	きょういも	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん しめじ ねぎ	にぼしだし	
		むぎごはん	こめ むぎ				710
22	木	えびフライ	こむぎこ あぶら	えび		しお	24.9
		そえやさい	ドレッシング(あぶら さとう)		キャベツ きゅうり ドレッシング(たまねぎ)	しお ドレッシング(しょうゆ す しお にんにく)	25.7
		タルタルソース	あぶら	たまご	ビクルス(きゅうり たまねぎ)	しお す	
23	金	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	チキンブイヨン ようふうスープストック しお うすくちしょうゆ こしょう しるワイン	
		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	612
		きつねうどん	うどん さとう	とりにく かまぼこ きざみあげ	しいたけ にんじん ねぎ	かつおだし さけ みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	25.7
24	土	せんぎりだいこんあえ	さとう	ツナみずに	せんぎりだいこん きゅうり にんじん	す うすくちしょうゆ	13.7
		<冬至献立>					706
		コッペパン	コッペパン				27.5
25	日	ビーフシチュー	くろざとう	※ぎゅうにく あおまめ	にんじん たまねぎ しめじ	スパニョールソース しょうが あかワイン ケチャップ こしょう	30.6
		かぼちゃサラダ	マヨネーズ	ハム	かぼちゃ きゅうり にんじん コーン	しお こしょう	
		<クリスマス献立>					845
26	月	ターメリックライス	こめ バター			ターメリック カレーこ しお	36.2
		クリームソース	いんげんまめ	とりにく えび ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム	ベシャメルソース チキンブイヨン しお こしょう	32.4
		ハンバーグ	パンこ でんぶん	ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ	しお こしょう	
27	火	1しよくソース	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	
		クリスマスケーキ	さとう こめこ あぶら	とうにゅう		ココアパウダー	

【リクエスト献立】
今月は、三松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！

☆キムタクごはん
☆とりのからあげ
☆たまごスープ



※【県産農畜水産物応援消費推進事業】
— 国からの補助 —
22日(木)：牛肉(ビーフシチュー)

8日 ビーンズカレー

今日のビーンズカレーには、何種類の豆が使われているかわかりますか？実は、大豆、えんどう豆、ひよこ豆、青豆とたくさんの種類の豆が入っています。
給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。
豆は、食物繊維などの栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にとてもよいと言われています。
今日のビーンズカレーは、お肉、豆、野菜と栄養たっぷりカレーです。
ピタパンに、はさんで食べても良いですね。



13日 アイコトマト

今日のミニトマトは、小林の三松地区にある小川農園さんのトマトです。少し縦に長いこのトマトは、アイコという品種で、ご夫婦で色々研究されてこの美味しいトマトを作られています。酸味が少なく、甘みのあるトマトです。味わって食べてくださいね。



14日 石狩汁

石狩汁は、北海道の石狩地方で食べられている「石狩鍋」を汁物にアレンジしたものです。北海道の石狩川でとれた鮭を鍋料理にしたことから名付けられたそうです。
給食では、鮭の他にも、豆腐、白菜、大根、にんじん、しめじなどのたくさんの具材が入っています。また、みそ仕立てにした汁に、バターと豆乳を隠し味に入れています。寒い冬にはぴったりの汁物です。今日の給食も残さず食べて、風邪に負けない体を作りましょう。

19日 京いものみそ汁

京いもは、宮崎県の特産品です。宮崎県の中でも小林市を中心に昔から多く栽培されています。
食べるとホクホクした感じですが、煮崩れしにくいので、おでんや煮物にも向いています。これからの寒い時期に美味しい京いもは、体が温まる料理にたくさん使いたいですね。



22日 冬至献立

冬至は、一年の中で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。冬至に食べる食べ物として有名なかぼちゃは別名「なんきん」と言い、「ん」のつく食べ物です。かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が利くため冬に栄養をとるのに最適な食べ物です。
今日の給食では、かぼちゃをしっかりと食べて栄養をつけ、寒い冬を元気に乗り切りましょう。



23日 ターメリックライスのクリームソースがけ

ターメリックは、香辛料の1つでウコンとも言います。カレーやたくあん、からしの色づけにも使われています。色づけだけでなく、胃などの働きを整えてくれるので、薬のように効果を期待して食べられることもあります。
今日の給食は、ターメリックをごはんと一緒に炊き込んだターメリックライスです。鶏肉と野菜がたっぷりのクリームソースをご飯にかけて食べてください。
ハンバーグとクリスマスケーキで一足早いクリスマスを味わってくださいね。

