1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
6	金	むぎごはん	こめ　むぎ				629
		かぶのスープ　✿ページ活 125g	でんぷん	かまぼこ	かぶ　たまねぎ　にんじん　ねぎ チンゲンサイ	ちゅうかスープストック　しお　こしょう うすくちしょうゆ	19.6 22.9
		ぶたにくとなすのみそいため	さとう	ぶたにく　みそ	なす　たまねぎ　にんじん　ピーマン	しょうが　みりん　こいくちしょうゆ　さけ	
9	月	成人の日					
10	火	【お正月献立】					626
		ななくさごはん	こめ　さとう　ごま	ちりめん　あぶらあげ	にんじん　せり　だいこん　だいこんば	うすくちしょうゆ　さけ　みりん	29.9
		さばホイルやき	さとう　こめこ	さば　みそ		みりん	19.0
		ぞうに	もち	とりにく　かまぼこ	だいこん　にんじん　ごぼう はくさい　まめもやし　ねぎ	かつおだし　うすくちしょうゆ　しお	
11	水	＜小林小リクエスト献立＞					634
		☆げんりょうゆかりごはん	こめ　ゆかり(さとう)		ゆかり(しそ)	ゆかり(しお)	20.3
		☆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 ねぎ　しいたけ　きくらげ	パイトンタン　とんこつスープ　しお うすくちしょうゆ　こしょう	14.5
		☆フルーツポンチ	ゼリー　さとう		みかん　もも　パイン		
12	木	セルフドッグ	ホットドッグパン				661
		(ウインナー　そえやさい　1しょくケチャップ)	マヨネーズ	ウインナー	キャベツ　きゅうり	しお　こしょう　ケチャップ	25.8
		ミネストローネ	マカロニ　じゃがいも　バター	ベーコン　だいず	にんじん　たまねぎ　エリンギ パセリ　トマト	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	29.6
13	金	むぎごはん	こめ　むぎ				690
		とりにくのごまみそに	さといも　こんにゃく ごま　さとう	とりにく　あつあげ あおまめ　みそ	にんじん　たけのこ	しょうが　さけ　うすくちしょうゆ みりん	28.1 22.0
		ツナカレーサラダ	マヨネーズ	ツナみずに	ほうれんそう　きゅうり　にんじん ごぼう　コーン	しょうが　カレーこ　しお	
		しそあじひじき	さとう　あぶら	ひじき	しそ	しょうゆ　しお	
16	月	カツカレー　✿ページ活 107g	こめ　あぶら　じゃがいも パンこ	ぶたにく　あおまめ チーズ	たまねぎ　にんじん	カレールウ しょうゆ　しお	751 27.5
		むらさきキャベツサラダ	ドレッシング(あぶら　さとう)	ドレッシング(ぶたにく)	キャベツ　レッドキャベツ　にんじん きゅうり　ドレッシング(たまねぎ　りんご)	ドレッシング(す　しょうゆ　しお　にんにく)	19.9
17	火	【こばやし地産地消の日】					635
		むぎごはん	こめ　むぎ				26.2
		ほっかいよせなべ　✿ページ活 137g		ぶたにく　さけ　とうふ とうにゅう　みそ	にんじん　はくさい　だいこん コーン　ねぎ　しめじ	こんぶだし　こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ　さけ	21.2
		れんこんサラダ	ごま　マヨネーズ	ひじき　ツナみずに	れんこん　にんじん　コーン　きゅうり	うすくちしょうゆ	
18	水	むぎごはん	こめ　むぎ				711
		マーボーはるさめ　✿ページ活 107g	はるさめ　さとう　でんぷん	ぶたひきにく　みそ	にんじん　たけのこ　たまねぎ しいたけ　ねぎ	さけ　こいくちしょうゆ　しょうが　にんにく マーボーどうふのもと	25.5 19.9
		シューマイ	でんぷん　パンこ　さとう　こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ	しょうが　しお	
		わかめときのこのナムル	さとう　ごま　ごまあぶら	わかめ	きゅうり　にんじん　しめじ　エリンギ	うすくちしょうゆ　す	
19	木	コッペパン	コッペパン				622
		くろまめきなこクリーム	あぶら　さとう　ごま	きなこ		しお	30.1
		ぶたにくのトマトに　✿ページ活 123g	さとう　いんげんまめ　ひよこまめ あおえんどうまめ　レッドキドニー	ぶたにく　だいず　あおまめ	しめじ　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　りんご　トマト	ケチャップ　しお　こしょう ようふうスープストック	23.5
		ひゅうがなつドレッシングあえ	ドレッシング(あぶら)	ツナみずに	きゅうり　キャベツ　にんじん　コーン	ドレッシング(ひゅうがなつかじゅう　す　しょうゆ)	
20	金	ごもくたきこみごはん	こめ	とりにく　あぶらあげ	しいたけ　にんじん　ごぼう	みりん　さけ　うすくちしょうゆ　しお	624
		つくね	パンこ　あぶら　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	24.8 20.5
		かねんしゅい	いももち(じゃがいも　こむぎこ あぶら　でんぷん)　こんにゃく		いももち(かぼちゃ)　だいこん にんじん　はくさい　ねぎ	いももち(しお)　うすくちしょうゆ　みりん かつおだし	
23	月	こすもーどん	こめ　むぎ　さとう	※ぎゅうにく　あおまめ	たまねぎ　にんじん　ごぼう りんご	しょうが　さけ　こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ　にんにく	655 27.2
		なめこじる　✿ページ活 110g	じゃがいも	みそ　あぶらあげ	なめこ　だいこん　こまつな にんじん　ねぎ	にぼしだし	20.6
24	火	むぎごはん	こめ　むぎ				658
		ユイミータン	でんぷん	とりひきにく	たまねぎ　にんじん　コーン ねぎ	うすくちしょうゆ　チキンブイヨン　しお ちゅうかスープストック　こしょう	31.3 14.7
		エビチリ	さとう　でんぷん	えび　あつあげ	にんじん　たまねぎ　ねぎ たけのこ	しょうが　にんにく　ケチャップ　す とうばんじゃん　さけ　しお　ガラスープ	
		きゅうしょくしゅうかんプリン	さとう　れんにゅう	だっしふんにゅう			
25	水	わかめごはん	こめ	わかめ		しお	620
		あつあげのちゅうかに	さとう　ごまあぶら でんぷん	ぶたにく　あつあげ うずらたまご	にんじん　たまねぎ　たけのこ にら　しいたけ　キャベツ	うすくちしょうゆ　ちゅうかスープストック にんにく　しょうが　さけ	24.5 18.9
		ちゅうかサラダ　✿ページ活 126g	さとう　ごまあぶら　マロニー	ハム	きゅうり　もやし　キャベツ	うすくちしょうゆ　す	
26	木	＜こすもす支援リクエスト献立＞					733
		☆あげぱん	コッペパン　あぶら　さとう			ココア　しお	28.0
		☆ふゆやさいシチュー	じゃがいも　いんげんまめ なまクリーム	とりにく　あおまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ　かぶ にんじん　しめじ	ベシャメルソース　チキンブイヨン しお　こしょう	34.2
		☆なっとうサラダ	マヨネーズ	なっとう　チーズ　かつおぶし のり	キャベツ　きゅうり　にんじん	しお　こいくちしょうゆ　す	
		☆きざみのり					
27	金	ピラフ	こめ　バター	ウインナー　あおまめ	たまねぎ　にんじん コーン　マッシュルーム	うすくちしょうゆ　ようふうスープストック しお　こしょう	609 17.1
		グラタン	じゃがいも　こめこ　あぶら こむぎこ　さとう　でんぷん　マーガリン	ぎゅうにゅう　チーズ	たまねぎ　にんじん　コーン かぼちゃ	しお	25.4
		オニオンスープ	じゃがいも	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　ブロッコリー	チキンブイヨン　ようふうスープストック　しお　こしょう	
30	月	むぎごはん	こめ　むぎ				619
		いわししょうがに	さとう	いわし		しょうゆ　みりん　でんぷん　しょうが　しお	24.3
		あまずあえ	さとう	こんぶ	だいこん　きゅうり　にんじん	す　うすくちしょうゆ	17.4
		ほうとうじる	ほうとうめん　こんにゃく	とりにく　あつあげ　みそ	だいこん　にんじん　はくさい　ねぎ	さけ　にぼしだし	
31	火	むぎごはん	こめ　むぎ				676
		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	30.8
		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	22.2
		つみれじる	つみれ(でんぷん　さとう)	つみれ(とびうお)　わかめ	まいたけ　だいこん にんじん　ねぎ	つみれ(しお)　うすくちしょうゆ かつおだし　みりん	

ひと口メモ

【リクエスト献立】
今月は、小林小学校、こすもす支援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！

11日(水):小林小学校	26日(木):こすもす支援学校
☆げんりょうゆかりごはん	☆あげぱん
☆とんこつラーメン	☆ふゆやさいのシチュー
☆フルーツポンチ	☆なっとうサラダ
	☆きざみのり

※【県産農畜水産物応援消費推進事業】
— 国からの補助 —
23日(月)：牛肉（コスモー丼）

10日　雑煮
新年を迎える行事食としてお雑煮を食べる習慣があります。材料は、地域によって様々です。今日の給食では、鶏肉や白菜、大豆もやし、にんじんなどの野菜とお餅を入れて、しょうゆで味をつけました。関西では、味噌で味付けをするそうです。また、四角い餅は東日本でよく使われ、丸い餅は西日本で使われるなどお餅の形も地域によって様々です。他にも、あんこ餅やきな粉のまぶした餅を使ったりと日本各地で様々なお雑煮が食べられています。色々な地域のお雑煮を調べてみるのもよいですね。

17日　北海寄せ鍋
よせなべは、鍋料理のひとつで、作る地方によって使うだし汁や具材が違い、いろいろな種類があります。今日は、北海道の特産物である、「鮭・コーン」が主役の寄せ鍋です。熱々のうちに食べて、体を温めてくださいね。

20日　かねんしゅい
かねんしゅいは、西諸、都城地区で食べられてきた郷土料理です。「かね」はさつまいも、「しゅい」は汁のことをいいます。さつまいものでんぷんを団子にして汁の中に入れます。団子のつるんとした食感がたまらない一品です。

24日　ユイミータン
ユイミータンは中華風コーンスープのことをいいます。ユイミータンは漢字で書くと「玉米湯」と書きます。中国語で「玉米」はとうもろこしのこと、「湯」はスープのことを表すそうです。給食のユイミータンはクリームコーンとホールコーンの2種類のとうもろこしが入っています。
また、コーンの他にも鶏肉や野菜も入っているため、栄養がたっぷりとれるスープです。

26日　納豆サラダ
10月に新メニューとして出した納豆サラダ。今回、こすもす支援学校がリクエストしてくれましたので、レシピをご紹介します。簡単においしくできるので是非、ご家庭でも作ってみてください。

【材料】(4人分)
・ひきわり納豆　：　40g　・キャベツ　：　80g
・にんじん　：　20g　・きゅうり　：　100g
・マヨネーズ　：　40g　・濃口醤油　：　小さじ1
・酢　：　小さじ1　・塩　：　ひとつまみ
・かつお節　：　10g　・もみのり　：　5g
・チーズ　：　20g（細かいサイコロカット）

【作り方】
①キャベツ、きゅうり、にんじんを食べやすい大きさに 切る。
②野菜を茹でて冷やす。(または塩もみをする。)
③納豆、野菜、かつお節、チーズ、のり、調味料をいれて混ぜたらできあがり。