

7月 こんだてよていひょう

小林市立学校給食センター

※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、脂質を載せています。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	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	ぶたどん なすのみそしる	こめ むぎ さとう でんぶん	ぶたにく あつあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ビーマン なす にんじん ねぎ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん にぼしだし
2	むぎごはん いわしかぼすれモンに かつぱづけ しらたまだんごじる	こめ むぎ さとう でんぶん さとう こまあぶら しらたまだんご	いわし とりにく あぶらあげ	かぼすかじゅう レモンかじゅう きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ しお す どうがらし うすくちしょうゆ みりん にぼしだし
3	にしろろっこごはん カラフルやさいスープ あげたこやき	こめ さとう こま こむぎ あげたま あぶら さとう	とりにく たこ あおさ かつおぶし	しいたけ ごぼう にんじん コーン かぼちゃ にんじん キャベツ たまねぎ キャベツ ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお スーフストックようふう チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ こしょう かつおだし しお
4	コッペパン なすのミートスパゲティ かいそうサラダ	コッペパン スパゲティ さとう さとう こまあぶら	ぶたにく あおめ チーズ かいそうミックス	たまねぎ にんじん なす エリンギ トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	にんにく ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ スーフストックようふう あかワイン しお こしょう す うすくちしょうゆ
5	【たなばたこんだて】 ピラフ ほしのハンバーグ あまのがわスープ たなばたゼリー	こめ ハター ラード さとう きんしたまご(さとう でんぶん あぶら) はるさめ さとう でんぶん	ウインナー あおめ とりにく ぶたにく きんしたまご(たまご) どうにゅう かんてん	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム たまねぎ トマト にんじん オクラ	うすくちしょうゆ スーフストックようふう しお こしょう しお にんにく しょうが こしょう きんしたまご(しお かつおだし こんぶだし) かつおだし うすくちしょうゆ さけ みりん しお
8	むぎごはん ぶたにくとなすのみそいため あおさのかきたまじる	こめ むぎ さとう	ぶたにく あつあげ みそ とうふ あおさのり たまご	にんじん なす たまねぎ ビーマン にんじん ねぎ	しょうが みりん こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ かつおだし しお
9	むぎごはん じゃがいものそばろに ひゅうがなつ ドレッシングあえ	こめ むぎ じゃがいも さといも こんにやく さとう ドレッシング(あぶら)	ぶたにく あつあげ あおめ ツナみずに	たまねぎ にんじん にんじん きゅうり キャベツ コーン ドレッシング(ひゅうがなつかじゅう)	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん ドレッシング(す しょうゆ)
10	むぎごはん チキンなんばん タルタルソース つみれじる	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう あぶら つみれ(でんぶん さとう)	とりにく たまご たまご つみれ(すけとうたら)	きゅうり たまねぎ つみれ(にんじん かぼちゃ ほうれんそう) しめじ だいこん にんじん ねぎ	しお こしょう す うすくちしょうゆ しお す つみれ(しお) うすくちしょうゆ にぼしだし
11	こめこパン トマトスープ ゴーヤサラダ	こめこパン マカロニ マヨネーズ	ぶたにく だいず チキンハム	たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト にがうり きゅうり たまねぎ コーン	にんにく チキンブイヨン スーフストックようふう しお こしょう しお こしょう にんにく
12	☆キムタクごはん ☆はるさめスープ ☆ギョーザ	こめ こま こまあぶら さとう はるさめ ラード でんぶん こまあぶら さとう こむぎこ	ぶたにく ベーコン ぶたにく	たまねぎ はくさいキムチ たくあん にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にら	うすくちしょうゆ しお うすくちしょうゆ ガラスープ スーフストックようふう しお こしょう しょうゆ にんにく しお しょうが こしょう

海の日

15	むぎごはん れいしやぶ コーンスープ かたぬきチーズ	こめ むぎ ドレッシング(さとう こま) でんぶん チーズ	ぶたにく ベーコン チーズ	きゅうり キャベツ ビーマン コーン にんじん たまねぎ パセリ うすくちしょうゆ しお こしょう	ドレッシング(す しお こしょう) チキンブイヨン スーフストックようふう うすくちしょうゆ しお こしょう
17	けいはん さかなとゴーヤのあまからたれ こくとうパン ジャージャーめん ばいにくあえ なつやさいカレー フルーツしらたま	こめ むぎ きんしたまご(さとう でんぶん あぶら) あぶら さとう こくとうパン ちゅうかめん あぶら さとう こめ むぎ ゼリー しらたま さとう	とりにく きんしたまご(たまご) たら ぶたにく みそ かつおぶし ぶたにく ベーコン わかめ とうふ	しいたけ ねぎ つけもの かぼちゃ にがうり たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン しいたけ きゅうり キャベツ もやし ばいにく にんじん ビーマン みかん もも パイン	きんしたまご(しお かつおだし こんぶだし) ガラスープ うすくちしょうゆ さけ しょうが す こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ にんにく しょうが トウバンジャン スーフストックようふう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ にんにく カレー

8月 こんだてよていひょう



26	キーマカレー フルーツポンチ	こめ むぎ ゼリー さとう	ぶたにく チーズ みかん パイン もも	なす たまねぎ にんじん ビーマン みかん パイン もも	カレーに にんにく しょうが カレールー ウスターソース しお
27	むぎごはん にくやさしいため かぼちゃのみそしる	こめ むぎ さとう こまあぶら	ぶたにく あつあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ にら かぼちゃ オクラ もやし	こいくちしょうゆ にんにく にぼしだし
28	けいはん なっとうサラダ りんごゼリー	こめ むぎ きんしたまご(さとう でんぶん あぶら) ノンエッグマヨネーズ さとう	とりにく きんしたまご(たまご) なっとう チーズ かつおぶし のり りんご	しいたけ ねぎ つけもの キャベツ きゅうり にんじん りんご	きんしたまご(しお かつおだし こんぶだし) ガラスープ うすくちしょうゆ さけ しょうが こいくちしょうゆ す しお
29	セルブドッグ(ウインナー・添え野菜) 1しよくケチャップ クリームスープ	ホットドッグパン じゃがいも	ウインナー とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ	うすくちしょうゆ しお こしょう ケチャップ ケチャップ ベジマメルソース チキンブイヨン しお こしょう スーフストックようふう
30	ピピンパどん わかめスープ	こめ むぎ きんしたまご(さとう でんぶん あぶら) さとう こまあぶら こま ごまあぶら	ぎゅうにゅう きんしたまご(たまご) ベーコン わかめ とうふ	ほうれんそう にんじん もやし しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	にんにく さけ きんしたまご(しお かつおだし こんぶだし) こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ コチュジャン しお ガラスープ うすくちしょうゆ しお こしょう

《リクエストこんだて》
7月12日は、須木小学校のリクエストこんだてです。楽しみにしててくださいね。
☆キムタクごはん
☆春雨スープ
☆ギョーザ



3日 西諸っごはん
「にしろろっこ」ごはんは、私たちが暮らす西諸で栽培された食材を入れた、具だくさんの混ぜご飯です。「に」はにんじん、「し」はしいたけ、「もろ」はとうもろこし、「こ」はごはんです。小林市でもたくさんの野菜やくだものを栽培しています。小林市の食べ物を通して、小林市をもっと好きになってほしいと思います。



5日 セタ献立
夜空を見上げると星がいっぱい見えてきます。たくさん星が川の流れるように見えるのが天の川です。「おりひめ」と「ひこぼし」は、天の川で隔てられているので、逢うことができないのですが、1年に1度セタの日にだけ逢うことができます。今日の献立は、セタにちなんだ行事食です。星型のハンバーグ、天の川に見立てた春雨と錦糸卵をスープに入れました。スープには、星形のにんじんを入れましたので、入っていた人はラッキーですよ！☆星型のにんじんは、給食センターでひとつひとつ型抜きをしています！星をたくさん見つけてくださいね！

8日 豚肉となすのみそ炒め
なすは、夏から秋にかけて旬の野菜です。今回は、小林市でなすを栽培している農家の方から仕入れました。農家の方に「なすを栽培してうれしいことはなんですか？」と質問したところ、「みなさんがおいしいと言ってくれることが一番うれしいです。」とのことでした。今日は、みそ炒めにしました。味わって食べてくださいね。

11日 ゴーヤサラダ
ゴーヤは夏を代表する野菜です。苦みがあり、苦手な人も多いかもしれませんが、ゴーヤにはたくさんの栄養があります。特に、ゴーヤに含まれるビタミンCには、疲れをとる働きがあります。しっかりと食べて暑気に過ごしましょう！



17日(8月28日) 鶏飯
鶏飯は、鹿児島県奄美地方の郷土料理です。お祝いやお客さんなどへのおもてなし料理だそうです。白ごはんに、ほぐしたとり肉、錦糸卵、しいたけ、漬物などの具材と、ねぎ、きざみのりなどをのせ、とりがらのスープをかけて食べるお茶漬け風の料理です。暑い夏にさっぱりと食べられます。夏休み明けの8月28日にも鶏飯を出しますね。



18日 こばやし地産地消の日
7月の「こばやし地産地消の日」は、『黒糖パン・ジャージャー麺・梅肉和え』です。「たまねぎ・にんじん・ビーマン・きゅうり・キャベツ」は小林市で収穫された野菜です。ジャージャー麺に入っているトウバンジャンの辛味と梅肉和えの酸っぱさは、夏の暑さを吹き飛ばすのにぴったりのメニューです。小林市の野菜をしっかりと食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう！



いよいよ夏休み
みなさんが楽しみにしている夏休み！夏休みを元気に過ごすためにも、学校がある日と同じように、「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活を送りましょう！そして、夏休みいろいろなことにチャレンジして、楽しい思い出をたくさん作ってくださいね！