



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 脂質量	ひとメモ	
1	金	ぎゅうとごぼうのこすも〜どん かきたまじる	こめ むぎ さとう でんぶん	ぶたにく ぎゅうにく とうふ たまご	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ 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 レモンかじゅう にんにく かつおだし うすくちしょうゆ さけ	596 29.8 18.9	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>※のどにつまらないように、よくかんでたべましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・11日(月) いももち(かねんしゅい) ・18日(月) うずらたまご(おでん) ・20日(水) アイコトマト </div>	
ふいかえきゅうじつ									
5	火	ポークカレー だいこんサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ぶたにく まぐろみずに	たまねぎ にんじん えだまめ りんご だいこん きゅうり にんじん	あかワイン にんにく カレールウ うすくちしょうゆ す	607 22.3 18.0		
6	水	むぎごはん とりにくごぼうのあげに きのこじる	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま	とりにく かまぼこ とうふ	ごぼう えだまめ しめじ しいたけ にんじん こまつな	さけ しょうが みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ にぼしだし	572 25.1 17.4		
7	木	コッペパン やきそば アスパラサラダ	コッペパン スパゲッティ あぶら	ぶたにく あおさ ハム	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし アスパラガス きゅうり コーン	やきそばソース ウスターソース こしょう す うすくちしょうゆ しお こしょう	583 26.6 16.0	☆お知らせ☆ 小林市では、『ベジ活の日』として野菜を積極的に食べよう！という取り組みをしています。そこで、給食でも、野菜を100g以上使っている日には、右のように記載しています。 野菜を多く使ったメニューの参考にして下さいね。	
8	金	むぎごはん マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん さとう ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ とりにく たまご	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	マーボー豆腐のもと にんにく しょうが さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ す	593 26.2 18.6		
11	月	さつまいもごはん ※かねんしゅい はつがげんまいつくね	こめ むぎ さつまいも いももち(じゃがいも こむぎこ あぶら でんぶん) つくね(パンコ でんぶん はつがげんまい さとう)	とりにく つくね(とりにく)	いももち(かぼちゃ) だいこん にんじん はくさい こんにやく ねぎ つくね(たまねぎ)	いももち(しお) にぼしだし うすくちしょうゆ みりん つくね(しお こいくちしょうゆ)	617 22.6 17.1		
12	火	【豚肉無償提供献立】 むぎごはん だいこんのみそしる ぶたにくのしょうがやき	こめ むぎ さとう	あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	だいこん にんじん ねぎ りんご たまねぎ にんじん ピーマン	にぼしだし 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	615 28.3 22.6		
13	水	むぎごはん ちくぜんに マカロニサラダ	こめ むぎ さとう	とりにく ちくわ	にんじん たけのこ しいたけ こんにやく ごぼう れんこん だいこん えだまめ きゅうり キャベツ にんじん	さけ みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお こしょう	592 23.0 18.7		
14	木	こくとうパン クリームシチュー トマトミートオムレツ	こくとうパン じゃがいも オムレツ(あぶら)	とりにく ぎゅうにく オムレツ(たまご とりにく)	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ オムレツ(たまねぎ)	ホワイトルウ チキンブイヨン しお こしょう オムレツ(しお ケチャップ トマトピューレ)	634 26.8 25.9		
15	金	けいはん やさいかきあげ とうにゅうプリン	こめ むぎ かきあげ(こむぎこ あぶら)	とりにく たまご かきあげ(だいた)	しいたけ やまかわづけ ねぎ かきあげ(たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく)	がらすープ うすくちしょうゆ さけ しょうが かきあげ(しお)	606 18.1 21.7		
18	月	むぎごはん ※おでん 3しょくあえ	こめ むぎ さといも さとう がんもどき(あぶら しょうゆ こんにやく さいとう)	とりにく こんぶ うずらたまご がんもどき(だいた)	こんにやく にんじん だいこん がんとどき(にんじん) もやし きゅうり	かつおだし うすくちしょうゆ さけ みりん がんとどき(しお) す うすくちしょうゆ	582 27.1 17.0		
19	火	おやこどん ぱいにくのあえもの	こめ むぎ さとう でんぶん	とりにく かまぼこ たまご ちくわ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ もやし うめ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ かつおだし うすくちしょうゆ	535 25.1 13.6		
20	水	むぎごはん こぼっこみそしる あじフライ ※アイコトマト	こめ むぎ さとう あじフライ(パンコ こむぎこ でんぶん) あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ あじフライ(あじ だいた)	ほうれんそう だいこん にんじん しいたけ トマト	にぼしだし あじフライ(しお こしょう)	571 24.8 18.1		
21	木	しょくパン ぶたにくのトマトに フレンチサラダ	しょくパン じゃがいも さとう あぶら さとう	ぶたにく だいた	しめじ たまねぎ にんじん えだまめ トマト りんご キャベツ きゅうり にんじん	しお こしょう ウスターソース うすくちしょうゆ ケチャップ スープストックようふう す うすくちしょうゆ しお こしょう	524 24.8 15.8		
22	金	むぎごはん キムチじる ごもきんぴら	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	とうふ みそ ぶたにく てんぷら	にんじん だいこん しいたけ ねぎ はくさいキムチ ごぼう しいたけ にんじん こんにやく えだまめ	にぼしだし こいくちしょうゆ さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	564 24.4 17.2		
25	月	【和食の日献立】 むぎごはん すましじる さんまおかか もやしとぎゅうりのごまあえ	こめ むぎ つみれ(でんぶん さとう あぶら) さんまおかか(さとう でんぶん) ごま さとう	とりにく (さかなすりみ) とうふ さんまおかか(さんま かつおぶし)	つみれ(にんじん ほうれんそう とうもろこし) はくさい にんじん しめじ もやし きゅうり	つみれ(しお しょうゆ) にぼしだし うすくちしょうゆ さんまおかか(しょうゆ みりん しお) す うすくちしょうゆ	544 24.0 17.0		
26	火	【東方小リクエスト献立】 むぎごはん わかめスープ チキンなんぼん 1しょくタルタルソース	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう あぶら さとう	ベーコン わかめ とうふ とりにく たまご たまご	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ	がらすープ うすくちしょうゆ しお こしょう しお こしょう す うすくちしょうゆ しお す	661 27.1 25.2		
27	水	いりこなめし かぼちゃのそぼろに ごまマヨネーズあえ	こめ むぎ いりこなめし(さとう ごま でんぶん) さとう ごま マヨネーズ	いりこなめし(ちりめん かつおぶし みそ) とりにく あつあげ	いりこなめし(あおな) かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ しいたけ キャベツ きゅうり にんじん	いりこなめし(しお) しょうが こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ	622 23.6 20.5		
28	木	【こぼやし地産地消の日】 コッペパン スパゲティナポリタン イタリアンサラダ	コッペパン スパゲッティ パター さとう あぶら さとう	ウインナー	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン	にんにく あかワイン ケチャップ トマトピューレ しお こしょう ウスターソース こいくちしょうゆ スープストックようふう イタリアンドレッシング	607 23.2 20.6		
29	金	【細野小リクエスト献立】 キムタクごはん にらたまスープ フルーツジュレ	こめ ごま ごまあぶら さとう でんぶん カクテルゼリー アセロラジュレ	ぶたにく ベーコン たまご	はくさいキムチ たくあん にんじん たまねぎ しいたけ にら もも みかん パイン	うすくちしょうゆ しお がらすープ スープストックちゅうか うすくちしょうゆ しお こしょう	575 18.9 16.6		

※のどにつまらないように、よくかんでたべましょう。

- ・11日(月) いももち(かねんしゅい)
- ・18日(月) うずらたまご(おでん)
- ・20日(水) アイコトマト

☆お知らせ☆
小林市では、『ベジ活の日』として野菜を積極的に食べよう！という取り組みをしています。そこで、給食でも、野菜を100g以上使っている日には、右のように記載しています。
野菜を多く使ったメニューの参考にして下さいね。

1日 牛とごぼうのこすも〜丼
小林市のイメージキャラクターでおなじみの「こすも〜」は、和牛のオリンピックとも呼ばれる「全国和牛能力共進会」で、小林市の和牛が日本一になった2012年に誕生しました。
日本や世界で愛されている和牛を大切にしていきたいですね。



11日 さつまいもごはん
さつまいもは、夏の強い日差しの中でぐんぐん育ち、秋に収穫されます。
宮崎県では、串間市でおいしいさつまいもが栽培されており、全国的にも有名です。さつまいもは、焼き芋にしてそのまま食べるのもおいしいですし、みそからめやさつまいも汁、宮崎県の郷土料理のがねといった料理にしても、おいしく食べられます。
今日は、さつまいもがほくほくとした「さつまいもごはん」をつくりました。
秋の味覚を味わっていただきましょう。



12日 豚肉のしょうが焼き
今日の豚肉のしょうが焼きに入っている「豚肉」は、野尻の畜産農家「ピッグファーム 嶺石」さんから提供していただきました。
豚肉には、みなさんの体の成長に欠かせない栄養であるたんぱく質やビタミンB1を多く含んでいます。
豊かな気候で、畜産農家さんの手によって大切に育てられた豚肉です。味わって、おいしくいただきましょう。



20日 アイコトマト
今日の「アイコトマト」は、三松にある「OGAWA FARM(おがわファーム)」さんが育てたものです。アイコトマトは、普通の丸いミニトマトとは違い、ラグビーボールのように縦に長いのが特徴です。
酸味が少なく甘いあるトマトで、一度食べたらずみつきになります。
味わって食べて下さいね。



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。
今日の献立のさんまは、秋から冬にかけてよくとれる魚です。また、すまし汁には旬の野菜である白菜が使われています。
日本人の伝統的な食文化である「和食」の素晴らしさを、受け継いでいきましょう。

28日 こぼやし地産地消の日
今日の給食では、「人参・ピーマン・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・しめじ」が小林市で収穫された食材です。
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」、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。