4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
8	火	むぎごはん	こめ　むぎ				600
		しんたまねぎのみそしる		とうふ　あぶらあげ　わかめ　みそ	たまねぎ　にんじん　しめじ　ねぎ	にぼしだし	28.0
		ぶたにくのしょうがやき　ベジ活	さとう	ぶたにく	たまねぎ　にんじん ピーマン　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	16.3
9	水	コッペパン	コッペパン				599
		スパゲティナポリタン　ベジ活	スパゲッティ　バター	ウインナー	にんじん　たまねぎ　しめじ　ピーマン	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	24.1
		ひじきとチーズのサラダ	さとう　あぶら	ひじき　まぐろみずに　チーズ	きゅうり　キャベツ　にんじん　コーン	す　うすくちしょうゆ	20.5
10	木	むぎごはん　ベジ活	こめ　むぎ				601
		マーボーなす	さとう　でんぷん ごまあぶら	ぶたにく　あつあげ みそ	なす　たまねぎ　にんじん　ねぎ しいたけ　たけのこ	しょうが　にんにく　さけ　こいくちしょうゆ オイスターソース　とうばんじゃん	23.4
		ちゅうかサラダ	さとう　ごまあぶら	とりにく	きゅうり　もやし　にんじん	す　うすくちしょうゆ	17.6
11	金	むぎごはん	こめ　むぎ				643
		ラビオリスープ	ラビオリ(こむぎこ　パンこ　さとう)	ラビオリ(とりにく　ぶたにく)	ラビオリ(たまねぎ) たまねぎ　にんじん　キャベツ	ラビオリ(しお)　チキンブイヨン　こしょう スープストックようふう　うすくちしょうゆ	31.1
		さかなとポテトの オーロラあえ	でんぷん　じゃがいも あぶら　さとう　こめこ	たら　みそ	コーン　えだまめ	さけ　こいくちしょうゆ　ケチャップ	10.5
14	月	むぎごはん　ベジ活	こめ　むぎ				575
		にくじゃが	じゃがいも　さとう	ぶたにく	にんじん　たまねぎ しいたけ　こんにゃく	うすくちしょうゆ　こいくちしょうゆ みりん　さけ	21.3
		はるさめのすのもの	はるさめ　さとう　ごまあぶら　ごま	とりにく	にんじん　きゅうり　もやし	す　うすくちしょうゆ	12.3
15	火	わかめごはん	こめ　むぎ	わかめ		しお	591
		ごもくうどん	うどん	とりにく　かまぼこ　あぶらあげ	にんじん　ねぎ　しいたけ	かつおだし　うすくちしょうゆ　さけ　みりん	25.7
		ツナサラダ	さとう　あぶら おしむぎ　もちむぎ げんまい　あかまい　きび	まぐろみずに　えんどう ガルバンゾー　レンズまめ だいず　あずき	キャベツ　きゅうり にんじん　コーン	す　うすくちしょうゆ	11.7
16	水	コッペパン	コッペパン				649
		とうにゅうのクリームに　ベジ活	マカロニ　じゃがいも バター	とりにく　とうにゅう	にんじん　たまねぎ しめじ　えだまめ	ホワイトルウ　チキンブイヨン しろワイン　しお　こしょう	27.1
		はるキャベツのサラダ	あぶら　さとう	ハム	キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン	す　うすくちしょうゆ　しお　こしょう	21.8
17	木	むぎごはん	こめ　むぎ				626
		ぶたじる	さといも	ぶたにく　あぶらあげ みそ	だいこん　ごぼう　にんじん こんにゃく　ねぎ	しょうが　にぼしだし	28.2
		いわししょうがに	さとう　でんぷん	いわし		しょうゆ　みりん　しょうが　しお	17.5
		きゅうりのスタミナづけ	ごまあぶら　さとう		きゅうり	しお　こいくちしょうゆ　す　にんにく	
18	金	【こばやし地産地消の日】 たかなチャーハン　ベジ活	こめ　むぎ	やきぶた	たかなづけ　にんじん　コーン	スープストックようふう　しお　こしょう　こいくちしょうゆ	577
		もずくスープ	ノンエッグ	もずく　とうふ	たまねぎ　にんじん　ねぎ　しいたけ	ガラスープ　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	24.2
		ごぼうサラダ	マヨネーズ　ごま	まぐろみずに	ごぼう　きゅうり	こしょう　しお	15.6
21	月	むぎごはん　よくかんでたべましょう	こめ　むぎ				597
		からいもじる	さつまいも	とうふ　みそ	にんじん　ごぼう　だいこん　ねぎ	にぼしだし　さけ	27.1
		あじフライ	パンこ　こむぎこ　でんぷん　あぶら	あじ		しお	
		もやしのナムル	さとう　ごまあぶら		もやし　きゅうり　にんじん	す　うすくちしょうゆ　しお　にんにく	11.8
22	火	むぎ わか ぶた みていため	振替休業日				585 .3 .0
23	水	しょくパン　ベジ活	しょくパン				583
		やさいとまめ ミートソース	じゃがいも　さとう	ぎゅうにく　ぶたにく　ひよこまめ あおえんどうまめ　レッドキドニー	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん	トマトピューレ　ケチャップ　こいくちしょうゆ ウスターソース　スープストックようふう　こしょう	23.0
		ひゅうがなつ ドレッシングサラダ			アスパラガス　きゅうり　キャベツ にんじん　コーン	ひゅうがなつドレッシング　しお	20.8
24	木	【入学・進級お祝い献立】 チキンカレー　ベジ活	こめ　むぎ　じゃがいも	とりにく	にんじん　たまねぎ　えだまめ　りんご	あかワイン　にんにく　カレールウ	720
		かいそうサラダ　乳・卵不使用	さとう　ごまあぶら	かいそうミックス	キャベツ　きゅうり　コーン	す　うすくちしょうゆ　しお	19.9
		おいわいクレープ	あぶら　こめこ　さとう　みずあめ	とうにゅう	いちご　レモン		22.7
25	金	むぎごはん　ベジ活	こめ　むぎ				605
		ちくぜんに	さとう　ノンエッグ	とりにく　ちくわ	にんじん　たけのこ　しいたけ　こんにゃく ごぼう　れんこん　だいこん　えだまめ	さけ　みりん　うすくちしょうゆ　こいくちしょうゆ	22.7
		マカロニサラダ	マカロニ　マヨネーズ	ハム	キャベツ　きゅうり　にんじん	しお　こしょう	17.5
28	月	たけのこごはん	こめ　むぎ　さとう	とりにく　あぶらあげ	たけのこ　しいたけ　にんじん　えだまめ	うすくちしょうゆ　さけ　しお	563
		ごぼうだんごじる	ごぼうだんご(でんぷん　さとう)	ごぼうだんご(たら)	ごぼうだんご(ごぼう) にんじん　だいこん　しいたけ　ほうれんそう	ごぼうだんご(しょうゆ　しお) うすくちしょうゆ　さけ　にぼしだし	22.5
		ちぐさやき	あぶら　さとう　でんぷん	たまご　とりにく　チーズ	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう　しいたけ	しょうゆ　しお	16.8
29	火	昭和の日（しょうわのひ）					
30	水	コッペパン	コッペパン				616
		カラフルやさいスープ		ベーコン	かぼちゃ　キャベツ たまねぎ　ピーマン	チキンブイヨン　スープストックようふう うすくちしょうゆ　しお　こしょう	34.4
		とりのレモンソース	こむぎこ　でんぷん あぶら　さとう	とりにく	レモン	さけ　しお　こしょう　にんにく うすくちしょうゆ　みりん	17.5

ひと口メモ

※のどにつらないように、よくかんでたべましょう。

・２１日（月）あじフライ
※骨にきをつけて食べましょう。

☆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くださいね。 ベジ活

～お知らせ～

4月から、パンの日が
木曜日から**水曜日**に変わります。

８日　新学期を迎えて

新学期が始まりました。今年度もみなさんが笑顔で元気に学校生活を送れるよう、小林東方学校給食センターの職員一丸となって、安心・安全でおいしい給食を提供していきます。よろしくお願いいたします。

８日　しんたまねぎのみそ汁

新たまねぎは、3月～5月が旬の春の野菜です。玉ねぎは、通常収穫してから1か月くらい風に当てて乾燥させますが、新玉ねぎは、収穫してすぐのものなので、みずみずしくて辛味が少ないのが特徴です。延岡市では、宮崎県のブランド野菜の新たまねぎを栽培しています。「空飛ぶ新玉ねぎ」として東京や関西に出荷されます。

１８日　こばやし地産地消の日

今月の「こばやし地産地消の日」は、『高菜チャーハン・もずくスープ・ごぼうサラダ』です。「にんじん・ねぎ・ごぼう・きゅうり」は小林市で収穫されています。

今年度も毎月16日（行事等で前後します）を「こばやし地産地消の日」として、地元で栽培・生産されている食材を多く使った給食を提供していきます。小林市産の新鮮で安心・安全な食材を味わって食べてくださいね。

２４日　入学・進級お祝い献立

21日ですべての学校の新1年生の給食がスタートしました。今日はお祝い献立として『カレー・海藻サラダ・お祝いクレープ』になります。小学校での給食はどうですか？中学生は、小学校より量が増えています。少しずつ慣れていってくださいね。