

5月 こんだてよていひょう

小林東方学校給食センター

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	ひとロメモ
※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。※今月のマヨネーズは、卵を使っていないノンエッグマヨネーズです。 ※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。					
1 木	むぎごはん とりにくたひじきのひじきに いろどりあえ ☆ベジ活	こめ むぎ さとう	とりにく ひじき だいず あつあげ ちくわ オーシャンキング	にんじん えだまめ こんにやく きゅうり キャベツ にんじん コーン	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ す	602 29.1 14.2	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>※のどにつらないように、 よくかんでたべましょう。 ・20日(火) タイピーエン(うずらたまご)</p> </div>
2 金	あおまめごはん [こどもの日献立] かぶとがたハンバーグ マイティソース うおそうめんじる	こめ むぎ	ハンバーグ(とりにく、ぶたにく)	えだまめ ハンバーグ(たまねぎ)	しお さけ マイティソース にぼしだし さけ うすくちしょうゆ	598 23.6 15.9	
5 月 6 火	子どもの日 振替休日						
7 水	こくとうパン ポークビーンズ ☆ベジ活 フレンチサラダ	こくとうパン さとう じゃがいも	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ トマト えだまめ キャベツ きゅうり にんじん コーン	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 うすくちしょうゆ しお こしょう す	592 27.4 18.5	
8 木	むぎごはん さかなのたこやきソース ワンタンスープ	こめ むぎ さとう あぶら	たら あおのり かつおぶし	たまねぎ にんじん たら もやし しめじ	ちゅうのうソース ケチャップ ガラスープ ちゅうかスープストック うすくちしょうゆ しお	578 29.5 9.0	
9 金	あかかぶあおなごはん わかめうどん チキンマヨサラダ	こめ むぎ うどん	とりにく わかめ かまぼこ あぶらあげ	あかかぶ だいこんぼ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ にんじん コーン きゅうり	しお かつおだし さけ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう	625 24.6 16.6	
12 月	むぎごはん けんちん汁 ☆ベジ活 さばゆずみそに かつぼづけ	こめ むぎ さといも さとう	あぶらあげ さば みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく しいたけ ねぎ ゆず きゅうり	にぼしだし うすくちしょうゆ みりん みりん しお す うすくちしょうゆ しお とうがらし	575 19.8 18.5	
13 火	むぎごはん ☆ベジ活 ちゅうかスープ ぶたにくのブルコギ	こめ むぎ	ベーコン とうふ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんじん たまねぎ もやし たら	ガラスープ ちゅうかスープストック うすくちしょうゆ しお こしょう こいくちしょうゆ ウスターソース みりん コチジャン さけ にんにく しょうが	560 22.8 15.3	
14 水	コッペパン コーンポタージュ ジャーマンポテト ☆ベジ活	コッペパン	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン	たまねぎ にんじん コーン しめじ たまねぎ パセリ	ベシメルソース しお こしょう チキンブイヨン スープストックようふう しお こしょう	585 22.9 20.3	
15 木	ハヤシライス ☆ベジ活 りっちゃんサラダ	こめ むぎ バター	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ きゅうり にんじん キャベツ コーン	にんにく ハヤシルウ ウスターソース しお こしょう あかワイン す うすくちしょうゆ しお	647 23.7 20.4	
16 金	【こばやし地産地消の日】 ひむかどん ☆ベジ活 アスパラサラダ	こめ むぎ さとう ごま油	ぶたにく	せんぎりだいこん たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン しいたけ ハム	さけ にんにく しょうが しお みりん オイスターソース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ す うすくちしょうゆ しお こしょう	565 23.6 14.9	
19 月	むぎごはん ☆ベジ活 とうふのすましじる ぶたにくとなすのみそいため	こめ むぎ	とうふ やさいミックスボール(エン)	たまねぎ にんじん ほうれんそう やさいミックスボール(にんじん、 ほうれんそう、コーン)	うすくちしょうゆ みりん かつおだし やさいミックスボール(さとう しお) しょうが さけ みりん こいくちしょうゆ	559 25.5 13.5	
20 火	ゆかりごはん タイピーエン ☆ベジ活 かいそうサラダ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら	ぶたにく うずらたまご かまぼこ わかめ のり かんてん	ゆかりごはんのもと(赤しそ) キャベツ にんじん しめじ しいたけ きゅうり コーン	ゆかりごはんのもと(しお) ガラスープ スープストックちゅうか うすくちしょうゆ さけ しお こしょう ぐだくさんドレッシングオニオン	558 21.4 14.3	
21 水	食パン くろまめきなこクリーム ふわふわたまごのスープ ブロッコリーサラダ ☆ベジ活	しょくぱん あぶら パンこ じゃがいも	きなこ たまご とりにく チーズ	たまねぎ にんじん コーン パセリ ブロッコリー きゅうり にんじん	ガラスープ 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 す うすくちしょうゆ しお こしょう	626 28.7 23.8	
22 木	むぎごはん なめこじる ほきてんたまあげ きゅうりのどりからづけ	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	わかめ とうふ ほき あおさ	たまねぎ にんじん ねぎ なめこ きゅうり	うすくちしょうゆ にぼしだし しお うすくちしょうゆ す しお とうがらし	550 23.3 12.9	
23 金	むぎごはん ごじる くわかめのきんぴら	こめ むぎ さといも さとう ごま ごまあぶら	ごじるのもと あつあげみそ ぶたにく ちくわ くわかめ	にんじん ねぎ ごぼう にんじん こんにやく れんこん えだまめ	にぼしだし さけ みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	592 24.6 14.5	
26 月	むぎごはん もやしのみそしる ☆ベジ活 とりのからあげ そえきやべつ	こめ むぎ	あぶらあげ みそ	もやし たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	にぼしだし うすくちしょうゆ さけ しお こしょう しょうが にんにく	639 33.8 13.4	
27 火	おやこどん せんぎりだいこんのすのもの	こめ むぎ でんぶん さとう	とりにく かまぼこ たまご ツナ こんぶ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ せんぎりだいこん にんじん きゅうり	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ かつおだし す うすくちしょうゆ	577 26.3 13.6	
28 水	コッペパン なすのミートスパゲティ ☆ベジ活 フルーツポンチ	コッペパン スパゲティ さとう	ぶたにく チーズ	たまねぎ なす にんじん	にんにく 赤ワイン 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 しお こしょう	691 24.6 18.5	
29 木	ポークカレー ☆ベジ活 ごぼうサラダ	こめ むぎ じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ りんご にんじん きゅうり コーン ごぼう	にんにく 赤ワイン カレールウ しお こしょう	719 24.4 25.4	
30 金	むぎごはん やさいのうまに ☆ベジ活 ばいにくのあえもの	こめ むぎ じゃがいも さとう	とりにく あつあげ	にんじん たけのこ えだまめ こんにやく きやべつ もやし きゅうり うめぼし	みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ にぼしだし うすくちしょうゆ	563 22.3 13.0	

※のどにつらないように、よくかんでたべましょう。
・20日(火)
タイピーエン(うずらたまご)

1日 鶏肉と大豆のひじき煮
ひじきは、北海道から沖縄までの広い範囲で採れる海藻です。ビタミンやミネラルが多く含まれているので体の中から調子を整える働きがあります。日本では古くから「ひじきを食すると長生きする」と言われています。



2日 こどもの日メニュー
5月5日はこどもの日です。5日は休みなので、給食は2日にこどもの日のメニューを出します。こどもの日(端午の節句)は兜(かぶと)を飾ります。
・こどもの身を守って元気に育つように
・病気を怪我、事故などから守ってほしい
という意味があります。

給食では、みなさんが健康に成長しますようにという願いを込めて、かぶとの形をしたハンバーグを出しますね。



14日 ジャーマンポテト
ジャーマンポテトは、じゃがいもとベーコンに塩コショウで味付けしたとてもシンプルなドイツの料理です。ホクホクとしたじゃがいもとベーコンの相性も抜群です。冷凍のフライドポテトを使って簡単に作れるので、おうちでも作ってみてくださいね。

16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、『ひむかどん、アスパラサラダ』です。「きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ」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。



23日 呉汁(ごじる)
呉汁(ごじる)とは、日本各地に伝わる郷土料理の1つです。水につけ、やわらかくした大豆をすりつぶしたものを「ご」といい、「ご」を入れた味噌汁なので「ごじる」と、呼ばれるようになりました。畑のお肉と言われる大豆とたくさんの野菜を使うので、とても栄養があって体が温まる汁物です。



27日 千切大根
千切大根は、宮崎県でたくさん作られていて、生産量は全国1位です。90%が水分でできている生の大根を干して乾燥させると、水分がなくなって栄養素だけが残ります。切り干し大根は生の大根よりも栄養がたっぷり、特に食物せんいが多いです。一般的には切り干し大根と言いますが、関西では「千切り大根」とも言います。また、ほかにも切り方によって呼び名があります。例えば、たてに大きめに切ったものは「割干し大根」、薄い短冊切りに切ったものは「平切り大根」、千切りにしたものを一度ゆでて干したものは「ゆで干し大根」といいます。

