



6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。 ※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。

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
	むぎごはん	こめ むぎ				579
2月	ぶたにくとはるさめのカラフルいため	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく	キャベツ しいたけ たけのこ ピーマン たまねぎ にんじん	にんにく しょうが ちゅうかスープストック オイスターソース しお こしょう うすくちしょうゆ さけ	20.2
	やさいのナムル	さとう ごまあぶら	ツナみずに	もやし きゅうり にんじん コーン	す うすくちしょうゆ	13.8
3火	むぎごはん	こめ むぎ				571
	きのこじる		かまぼこ とうふ	しめじ しいたけ にんじん こまつな	うすくちしょうゆ にぼしだし	28.2
	とりにくとごぼうのあげに	でんぶん あぶら さとう ごま	とりにく	ごぼう えだまめ	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	11.6
4水	こくとうパン	こくとうパン				622
	チリコンカン	じゃがいも さとう	ウィンナー ぶたにく だいず	しめじ たまねぎ にんじん トマト	にんにく ケチャップ チキンブイオン チリソース しお ウスターソース	27.3
	チキンサラダ	あぶら さとう	とりにく	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	22.2
5木	むぎごはん	こめ むぎ				593
	とりにくのみそころばかし	さといも さとう	とりにく みそ	にんじん だいこん こんにやく	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ しょうが にぼしだし	21.7
	かみかみごぼうサラダ		ハム	ごぼう きゅうり にんじん コーン	ごまドレッシング	15.3
6金	むぎごはん	こめ むぎ				593
	ちゅうかスープ		ベーコン とうふ	ねぎ たまねぎ にんじん	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	25.6
	ホイコーロー	さとう ごまあぶら	ぶたにく あつあげ	たけのこ キャベツ ピーマン	にんにく しょうが テンメンジャン うすくちしょうゆ さけ トウバンジャン こいくちしょうゆ	18.6
9月	むぎごはん	こめ むぎ				626
	ぐだくさんスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん なす ほうれんそう たまねぎ	しお こしょう うすくちしょうゆ スープストックようふう	23.3
	おろしハンバーグ	ハンバーグ(とんし さとう) さとう でんぶん	ハンバーグ (とりにく ぶたにく)	ハンバーグ(たまねぎ) だいこん	ハンバーグ(トマトペースト しお にんにく しょうが) みりん す うすくちしょうゆ しょうが しお	20.7
10火	むぎごはん	こめ むぎ				606
	マーボー豆腐	さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく だいず とうふ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	にんにく しょうが さけ こいくちしょうゆ トウバンジャン オイスターソース	25.3
	ちゅうかサラダ	さとう ごまあぶら	とりにく	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 す	17.1
11水	コッペパン	コッペパン				586
	やさいラーメン	ラーメン ごまあぶら	ぶたにく	もやし にんじん しいたけ コーン ねぎ	バインタン とんこつスープ ちゅうかスープストック うすくちしょうゆ こしょう	24.6
	せんぎりだいこんのマヨネーズあえ	さとう マヨネーズ ごま	ツナみずに	せんぎりだいこん キャベツ きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ	20.7
12木	むぎごはん	こめ むぎ				551
	なすのみそしる		とうふ みそ	たまねぎ なす にんじん しめじ	にぼしだし	21.1
	いわしかんろに	さとう でんぶん	いわし		しょうゆ みりん しお	14.1
	きゅうりともやしのごまあえ	ごま さとう		もやし きゅうり にんじん	す うすくちしょうゆ	
13金	むぎごはん	こめ むぎ				657
	スパイシーにくじゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき えだまめ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん さけ カレーこ	22.5
	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ		キャベツ きゅうり にんじん	しお こしょう	19.1
16月	【こぼやし地産地消の日】 ピーマンのにくみそどん	こめ むぎ さとう ごま	ぶたにく みそ	ピーマン にんじん たまねぎ	しょうが さけ こいくちしょうゆ みりん	613 23.4
	けんちんじる	さといも	あつあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにやく	にぼしだし うすくちしょうゆ	17.9
17火	だいこんぼごはん	こめ むぎ				605
	きつねうどん	うどん	とりにく かまぼこ あげ	しいたけ にんじん ねぎ	かつおだし さけ みりん うすくちしょうゆ	24.6
	やさいのうめあえ	さとう ごま	ちくわ かつおぶし	キャベツ きゅうり もやし にんじん うめ	うすくちしょうゆ	13.5
18水	しよくパン	しよくパン				615
	コーンクリームスープ	じゃがいも	とりにく きゅうりにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ	ベシヤメルソース チキンブイオン ようふうスープストック しお こしょう	25.4
	えだまめサラダ	あぶら さとう	ハム	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ	す うすくちしょうゆ しお こしょう	18.7
	アセロラゼリー	アセロラ				
19木	むぎごはん	こめ むぎ				588
	かきたまじる	でんぶん	とうふ わかめ たまご	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	かつおだし うすくちしょうゆ さけ	28.1
	ごもくきんぴら	さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく ちくわ	れんこん にんじん こんにやく えだまめ	さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	16.2
20金	チキンカレー	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	637 21.0
	ツナサラダ	オリーブオイル さとう	ツナみずに	キャベツ きゅうり にんじん コーン	うすくちしょうゆ す	18.2
23月	むぎごはん	こめ むぎ				588
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ キャベツ パセリ	ようふうスープストック うすくちしょうゆ しお こしょう	21.9
	にこみミートボール	ミートボール (パンこ でんぶん) さとう	ミートボール (とりにく ぶたにく)	ミートボール(たまねぎ) しめじ にんじん たまねぎ えだまめ	ミートボール(しお こしょう) チキンブイオン デミグラスソース ウスターソース ケチャップ こいくちしょうゆ	17.2
24火	むぎごはん	こめ むぎ				651
	わかめスープ		わかめ とうふ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	ガラスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	21.4
	はるまき	あぶら とんし こむぎこ ショートニング はるさめ でんぶん さとう こめこ こなあめ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ	しょうゆ しょうが ポークブイオン しお	20.7
	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	
25水	コッペパン	コッペパン				641
	ジャージャーめん	スパゲッティ さとう	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ	にんにく しょうが トウバンジャン ちゅうかスープストック こいくちしょうゆ	26.9
	だいこんサラダ		ツナみずに	だいこん にんじん きゅうり コーン	イタリアンドレッシング	19.6
26木	むぎごはん	こめ むぎ				562
	いりどり	さといも さとう	とりにく あつあげ	にんじん こんにやく ごぼう しいたけ えだまめ たけのこ だいこん	みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	23.4
	おかかあえ	さとう	とりにく かつおぶし	キャベツ きゅうり もやし にんじん	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	12.9
27金	ピピンパどん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく きんしたまご	ほうれんそう にんじん もやし	にんにく さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ コチジャン しお	571 25.2
	キムチじる		とうふ みそ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ ほうさいキムチ	にぼしだし	15.8
30月	むぎごはん	こめ むぎ				617
	つみれスープ	つみれ(さとう でんぶん)	ベーコン つみれ(すけとうだら とうふ イトヨリダイ)	つみれ(ごぼう) たまねぎ にんじん だいこん	つみれ(しお しょうゆ) チキンブイオン ようふうスープストック こしょう うすくちしょうゆ	26.0
	メンチカツ	パンこ さとう でんぶん ぎゅうし みずあめ あぶら	とりにく	キャベツ たまねぎ	しお にんにく しょうゆ	15.8
	あおじそあえ			キャベツ きゅうり	あおじそドレッシング	

※のどにつらないように、よくかんでたべましょう。
・5日(木)
とりにくのみそころばかし(こんにやく)

☆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。

5日 とりにくのみそころばかし

宮崎県では昔から人々に好まれて、とり料理が食べられていました。「とりにくのみそころばかし」は、昔から伝わる家庭料理の一つで、「ころばかし」とは県西地方の方言で「鍋の中で煮転がすこと」をいい、この地方特有のとり肉の食べ方として受け継がれています。給食ではさといも、こんにやく、根菜と一緒に煮ころばかししました。



16日 こぼやし地産地消の日

今月の「こぼやし地産地消の日」は、『ピーマンのにくみそ丼・けんちん汁』です。「ピーマン、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ」は小林市で収穫されています。

また、けんちん汁とは、本来お寺で作られていた「精進料理」で、肉や魚は入れず、にんじん、だいこん、さといもなどをだして煮込み、しょうゆで味を調えたすまし汁です。地域の食材をたっぷり使った給食、ぜひ味わって食べてください。



24日 きゅうりのスタミナ漬け ~レシピを紹介します~

《材料》
きゅうり 2本、塩 適量、砂糖 小さじ1、こいくちしょうゆ 大さじ1、酢 大さじ1、にんにくみじん切り 少々

《作り方》
①きゅうりを5mmの輪切りにする。
②きゅうりに塩をして、水気をきっておく。
③砂糖、こいくちしょうゆ、酢、にんにくを混ぜあわせ、②のきゅうりを入れる。
④冷蔵庫でしばらくおいて、味をなじませたらできあがり。
今から夏に向けてきゅうりが旬を迎えます。たくさんあるときに、常備菜として作って冷やしておくといいですね。



25日 ジャージャーめん

ジャージャーめんとは、中国の家庭料理として親しまれ、日本に広まったといわれています。豚のひき肉や細かく切った野菜を使い、テンメンジャンという調味料を加えて肉みそを作り、ゆでためんの上のせた料理です。給食では、肉みそに、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しいたけを細かく切ったものを加えて作ります。暑い時期にぴったりの料理です。しっかり食べて暑さに負けない体を作りましょう！