

7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。				エネルギー タンパク質 脂質量	
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	ひとメモ
1	火	むぎごはん	こめ むぎ				649
		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 こんにやく ねぎ	しょうが にぼしだし	35.4
		さかなのかわりあげ	でんぶん こめこ あぶら さとう パンこ ごま	たら		ウスターソース	13.1
2	水	セルフドッグ	ホットドックパン				559
		ウインナー・ソーキャベツ・マイティソース		ウインナー	キャベツ きゅうり	しお マイティソース	23.2
		ミネストローネ	マカロニ じゃがいも	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリ トマト	にんにく 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	21.6
3	木	もずくどん	こめ むぎ さとう	ぶたにく とりにく もずく こうやどうふ	にんじん ピーマン コーン	にんにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しょうが さけ トウバンジャン しお こしょう	609
		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	27.4
4	金	むぎごはん	こめ むぎ				561
		とりにくとさといものみそに	さといも さとう	とりにく あつあげ みそ	にんじん だいこん こんにやく しいたけ えだまめ	こいくちしょうゆ さけ みりん にぼしだし	24.0
		きゅうりとわかめのすのものの	さとう ごま	わかめ ツナみずに	にんじん きゅうり もやし	す うすくちしょうゆ	12.3
7	月	ちらしずし	こめ むぎ さとう ごま	とりにく あぶらあげ	にんじん たけのこ しいたけ えだまめ	す しお うすくちしょうゆ	698
		あまのがわじる	はるさめ	とうふ	オクラ にんじん しいたけ	かつおだし うすくちしょうゆ しお みりん さけ	26.1
		はつがげんまいつくね	パンこ でんぶん ラード はつがげんまい さとう	とりにく	たまねぎ	しお こしょう こいくちしょうゆ	19.4
		たなばたデザート	あとう みずあめ		パインかじゅう		
8	火	むぎごはん	こめ むぎ				641
		じゃがいものそばろに	じゃがいも さとう	とりにく あつあげ	たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく えだまめ	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	23.5
		ツナカレーサラダ	ノンエッグマヨネーズ おしむぎ もちむぎ げんまい あかまい きび	ツナみずに えんどう ガルバンゾー レンズまめ だいず あずき	きゅうり キャベツ コーン	カレーこ うすくちしょうゆ しお こしょう	19.5
9	水	コッペパン	コッペパン				643
		なすのミートスパゲティ	スパゲティ さとう	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ なす にんじん	にんにく あかワイン トマトピューレ ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ しお こしょう	25.3
		かいそうサラダ	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
10	木	むぎごはん	こめ むぎ				580
		ごじる	さとう ごまあぶら	とうふ わかめ だいず みそ	だいこん にんじん ねぎ	にぼしだし	24.8
		ひじきのいために	さとう ごまあぶら	とりにく ひじき てんぷら あぶらあげ	にんじん えだまめ こんにやく ごぼう	こいくちしょうゆ さけ みりん	14.8
11	金	けいはん	こめ むぎ きんしたまご(さとう でんぶん あぶら)	とりにく きんしたまご(たまご)	しいたけ つけもの ねぎ	きんしたまご(しょうゆ しお) ガラスープ うすくちしょうゆ さけ しょうが	582
		さかなのレモンソース	あぶら さとう でんぶん こめこ	たら	たまねぎ ピーマン レモンかじゅう	す うすくちしょうゆ さけ	33.4
14	月	むぎごはん わかめふりかけ	こめ むぎ さとう	わかめ のり かつおぶし		しお	545
		ちゅうかスープ	さとう	ベーコン とうふ	チンゲンサイ 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	21.9
		れいしゃぶ		ぶたにく	キャベツ きゅうり ピーマン	ごまドレッシング	14.7
15	火	【こぼやし地産地消の日】 むぎごはん	こめ むぎ				556
		けんちんじる	さといも	あぶらあげ	だいこん しいたけ にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	にぼしだし うすくちしょうゆ みりん	22.4
		ぶたにくとゴーヤのみそいため	さとう	ぶたにく みそ	にんじん なす たまねぎ ゴーヤ	しょうが さけ みりん こいくちしょうゆ	13.9
16	水	こくとうパン	こくとうパン				562
		じるビーフン	ビーフン ごまあぶら	ぶたにく	しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ	ガラスープ うすくちしょうゆ オイスターソース しお こしょう さけ	25.5
		チキンサラダ	あぶら さとう	とりにく	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	16.3
17	木	むぎごはん	こめ むぎ				567
		せんぎりだいこんのみそしる	さとう でんぶん	とうふ みそ	せんぎりだいこん たまねぎ にんじん ねぎ	にぼしだし	23.7
		いわしうめい	さとう	いわし	しそ ばいにく	しょうゆ みりん しお	13.8
18	金	きゅうりのおかかあえ	さとう	かつおぶし	もやし にんじん きゅうり	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	
		なつやすいかレー	こめ むぎ	とりにく	たまねぎ かぼちゃ にんじん なす ピーマン トマト りんご	あかワイン にんにく カレールー	669
		フルーツポンチ	ゼリー ナタデココ さとう		みかん もも パイン		18.2

※のどにつまらないように、よくかんでたべましょう。
・8月26日(火)
ごぼうだんご汁(ごぼうだんご)

☆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。

3日 もずく丼
もずく丼は、沖縄県の郷土料理です。宮崎市の給食で人気のメニューということを知ったので、6月に試作をして、今回、東方給食センターでも出すことにしました。おいしく食べてもらえるとうれしいです。

7日 セタ献立
7月7日はセタです。今日の給食は、天の川汁に春雨を入れて、天の川に見立てました。それと星型のゼリーです。ごはんは、ちらし寿司です。炊いたごはんをすし酢を入れて、別に作った具を混ぜ込みます。東方給食センターで手作りのちらし寿司です。



11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、とりガラのスープをかけて食べる料理です。暑い夏にさらっと食べられます。



15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、『麦ごはん、けんちん汁、豚肉とゴーヤのみそ炒め』です。「だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・なす・たまねぎ、ゴーヤ」は小林市で収穫されています。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ますので、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。



8月 こんだてよていひょう

25	月	ポークカレー	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	にんにく あかワイン カレールー	724
		フルーツジュレ	ゼリー		もも パイン みかん アセロラジュレ		21.9
26	火	むぎごはん	こめ むぎ				584
		ごぼうだんごじる	ごぼうだんご(でんぶん ラード さとう)	ごぼうだんご(たら) わかめ	ごぼうだんご(ごぼう) にんじん だいこん しいたけ ねぎ	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	25.7
		ぶたにくのしょうがやき	さとう	ぶたにく	りんご たまねぎ ピーマン	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	15.9
27	水	こくとうパン	こくとうパン				659
		たかなスパゲティ	スパゲティ ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ たかな	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん こしょう しろワイン	25.3
		ひゅうがなつドレッシングサラダ		ツナみずに	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	21.9
28	木	カラフルやきにくどん	こめ むぎ さとう ごま	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン りんご	にんにく しょうが ウスターソース こいくちしょうゆ さけ みりん	623
		かぼちゃのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	かぼちゃ ねぎ	にぼしだし	28.0
29	金	むぎごはん	こめ むぎ				603
		マーボーどうふ	さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく 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	24.8
		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	16.8

27日 高菜スパゲティ
高菜は、熊本県で多く栽培されている野菜です。そのまま野菜として食べられるよりも、漬物として食べられることがほとんどです。今回は、高菜の漬物を使ったスパゲティです。ピリッとした唐辛子で食欲がわくと思います。

28日 かぼちゃのみそ汁
かぼちゃは、夏が旬の野菜です。みそ汁や煮物、カレーなどいろいろな料理に使えます。かぼちゃ自体に甘みがあるので、お菓子に使われることもあります。固い皮に覆われているかぼちゃは、夏に収穫して、冬まで長期間保存することができます。