



9月 こんだてよていひょう



小林東方学校給食センター

日	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
※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、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月	むぎごはん にくじゃが ごまマヨネーズあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく	にんじん しいたけ たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり コーン にんじん	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん さけ しお こしょう	584 22.4 17.7
2月	むぎごはん ラビオリスープ オムレツ そえやさい	こめ むぎ ラビオリ(こむぎこパンこ さとう ラード) でんぶん あぶら	ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん マッシュルーム ラビオリ(たまねぎ) ほうれんそう きゅうり キャベツ	パイオン スープストックようふう うすくちしょうゆ こしょう しお こしょう ごまドレッシング	567 19.1 17.7
3月	しょくパン ポークビーンズ 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 だいず ハム	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマトかん キャベツ きゅうり コーン にんじん	ケチャップ ウスターソース スープストックようふう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう す	562 27.2 18.7
4月	むぎごはん カラフルやさいスープ さかなとさつまいものみそがらめ	こめ むぎ さつまいも さとう ごま あぶら	ぶたにく たら みそ	キャベツ たまねぎ ビーマン えだまめ	パイオン うすくちしょうゆ しお こしょう スープストックようふう みりん しょうが さけ	580 20.9 16.3
5月	ぶたどん かねんしゅい	こめ むぎ さとう いもち(でんぶん こむぎこ あぶら)	ぶたにく	たまねぎ にんじん ビーマン だいこん にんじん ねぎ こんにゃく いもち(かぼちゃ)	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん しょうが うすくちしょうゆ みりん にぼしだし いもち(し お)	594 26.3 15.2
8月	むぎごはん マーボー豆腐 コーンサラダ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん さとう あぶら さとう	ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン	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 うすくちしょうゆ しお こしょう す	551 22.0 16.1
9月	すきぐりのくりごはん きのこじる さんまのかんろに きゅうりのかつづけ	こめ むぎ さとう でんぶん さとう ごまあぶら	かまぼこ とうふ さんま	くり しめじ えのきたけ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり	さけ しお うすくちしょうゆ にぼしだし しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ す しお とうがらし	553 22.1 15.6
10月	ハンバーガー ポタージュスープ	ノンエッグマヨネーズ バーガーパン ごまあぶら でんぶん さとう あぶら	ハンバーグ(とりにく ぶたにく) とりにく なまクリーム きゅうりにゅう	キャベツ ハンバーグ(たまねぎ) たまねぎ にんじん しめじ パセリ	しお こしょう マイティソース パイオン スープストックようふう しお こしょう クリームポタージュ	601 26.3 24.9
11月	【須木小リクエスト】 ポークカレー なっとうサラダ	こめ むぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく なっとう チーズ かつおぶし のり	にんじん たまねぎ えだまめ りんご キャベツ きゅうり にんじん	にんにく あかワイン カレールウ こいくちしょうゆ す	714 26.2 27.4
12月	むぎごはん スープギョーザ ひじきソテー	こめ むぎ ごまあぶら ギョーザ(こむぎこ さとう あぶら) さとう	ぶたにく ひじき ぶたにく	ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ギョーザ(たまねぎ キャベ ツ) にんじん えだまめ コーン ごぼう	ばいとんたん とんこつスープ しょうが しお こしょう スープストックちゅうか うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	562 21.4 15.7
15日	敬老の日					
16日	【こばやし地産地消の日】 むぎごはん とうがんのスープ にくやさしいため	こめ むぎ こめ むぎ さとう				566 23.8 17.7
17日	コッペパン【永久津小リクエスト】 とんこつラーメン フルーツポンチ	コッペパン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ゼリー さとう	ぶたにく	にんじん もやし ねぎ みかん もも バインアップル		589 22.2 17.2
18日	むぎごはん オクラのみそしる しろみざかなのフライ きゅうりのゆかりあえ	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ でんぶん こむぎこ	あぶらあげ みそ ホキ	オクラ なす にんじん しめじ きゅうり	にぼしだし しお ゆかり うすくちしょうゆ	549 20.1 16.5
19日	チャーハン コーンスープ シューマイ	こめ むぎ こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう	たまご やきぶた ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ コーン にんじん たまねぎ パセリ たまねぎ	さけ にんにく スープストックちゅうか うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお こしょう がらスープ スープストックちゅうか しお こしょう しょうが さとう しお	629 23.1 21.6
22日	むぎごはん はっぼうさい チキンサラダ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん	ぶたにく いか	キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん コーン	にんにく しょうが さけ オイスターソース うすくちしょうゆ しお	579 24.6 18.4
23日	秋分の日					
24日	こくとうパン ポテトスープ にこみミートボール	こくとうパン じゃがいも さとう	ぶたにく ミートボール(ぎゅうにく ぶたにく とりにく)	たまねぎ キャベツ パセリ たまねぎ しめじ にんじん えだまめ	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 スープストックようふう 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	562 26.1 19.6
25日	ピビンパンドン はるさめスープ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら きんしたまご(あぶら さとう でんぶん)	ぶたにく きんしたまご(たまご)	ほうれんそう にんじん もやし	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ コチジャン しお にんにく さけ	590 25.7 19.4
26日	むぎごはん うおそうめんじる とりにくのからあげ そえキャベツ	こめ むぎ うおそうめん とうふ あぶら でんぶん こむぎこ	ぶたにく いか とりにく	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	うすくちしょうゆ さけ にぼしだし うすくちしょうゆ さけ しお こしょう にんにく しょうが あおじそドレッシング	619 27.0 17.8
29日	むぎごはん しらたまだんごじる なすのそぼろあん	こめ むぎ しらたま さとう でんぶん	とりにく あぶらあげ ぶたにく だいず あつあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ なす たまねぎ にんじん	うすくちしょうゆ みりん にぼしだし さけ しょうが こいくちしょうゆ	569 22.1 15.1
30日	だいこんぼごはん つみれじる ぶたにくのチャンチャンやき	こめ むぎ あじつみれ(さとう) さとう ごま	あじつみれ(あじ) あぶらあげ ぶたにく みそ	だいこんぼ しめじ にんじん だいこん ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ	うすくちしょうゆ にぼしだし あじつみれ(しお) こいくちしょうゆ とうがらし みりん	551 24.5 14.6

【小林市地産地消推進協議会
学校給食事業】
小林市からの補助で、
9日(火) 須木栗
を使用します。

※のどにつらないように、
よくかんでたべましょう。
・5日(金)
かねんしゅい(いもち)
・29日(月)
しらたまだんごじる
(しらたま)

☆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100
g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。

9日 すきぐりのくりごはん
今日は、須木地区で栽培された「須木
栗」を使ったくりごはんです。ひとつぶひ
とつぶが大きく、甘みがあるのが特徴で
す。
くりには、ビタミン、ミネラルが豊富で、
お腹のそうじをしてくれる食物繊維が多
く含まれています。
地域でとれた秋の味覚を、味わって食
べましょう。



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、
『むぎごはん、とうがんのスープ、にくや
さいいため』です。
小林市で収穫された、「とうがん、だい
こん、たまねぎ、しめじ、なす」を使用し
ます。
とうがんは、「冬の瓜」と書くので冬の
野菜のようですが、夏が旬の野菜です。
とうがんの皮は丈夫できめ細かく、完熟
するとさらに皮が固くなり水分が失われ
にくくなります。
そのため、夏に収穫しても、冬まで保
存ができるので、「冬瓜(とうがん)」とい
う名前がつけました。トロりととけるとう
がんで味わってください。



22日 はっぼうさい
八宝菜は中国料理の一つで、豚肉な
どの肉類、いかやえびなどの魚介類、
白菜やたけのこなどの野菜類、しいた
けなどのきのこ類など、たくさんの食材
を使用した料理です。八宝菜の「八」は、
8種類という意味ではなく、「たかさんの」
という意味があります。また、「宝」は
「貴重な」、「菜」は「料理」という意味で
す。つまり、八宝菜は「たかさんの貴重な
宝を集めたようなおいしい料理」という
意味になります。

