

10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、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	ひと口メモ	
1	水	【こぼやし地産地消の日】 ミニコッペパン	コッペパン				561	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>※ のどにつまらないように、よくかんでたべましょう。</p> <p>・6日(月) さといも・こんにゃく(さといものうまに)</p> </div>
		スパゲティナポリタン	スパゲティ パター	ウィンナー	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 ウスターソース こいくちしょうゆ ようふうスープストック しお こしょう	22.9	
		えだまめサラダ ベジ活	あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん コーン えだまめ		す うすくちしょうゆ しお こしょう	
2	木	むぎごはん	こめ むぎ				634	<div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p>☆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。</p> <p style="text-align: right;">ベジ活</p> </div>
		スパイシーにくじゃが マカロニサラダ ベジ活	じゃがいも さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ きゅうり 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 カレーこ しお こしょう	
3	金	むぎごはん	こめ むぎ				610	
		だいこんのみそしる		わかめ とうふ あげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	にほしだし	21.7	
		マンチカツ きゅうりのピリからづけ	パンこ さとう でんぶん ぎゅうし みずあめ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	キャベツ たまねぎ きゅうり	しお にんにく しょうゆ うすくちしょうゆ す しお とうがらし	20.5	
6	月	【十五夜の行事食】 むぎごはん ※さといも・こんにゃくよくかんでたべましょう	こめ むぎ				583	
		さといものうまに	さといも じゃがいも さとう	とりにく あつあげ	にんじん しいたけ こんにゃく えだまめ ごぼう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん	23.0	
		はるさめのすのもの じゅうごやデザート ベジ活	はるさめ さとう ごまあぶら ごま さとう みずあめ あぶら	とりにく	にんじん きゅうり もやし うんしゅうみかん かんてん	す うすくちしょうゆ レモンかじゅう	13.4	
7	火	おやこどん	こめ むぎ さとう でんぶん	とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ かつおだし	544 23.9	
		かいそうサラダ ベジ活	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	
8	水	しよくパン	しよくパン				553	
		コーンクリームスープ ツナマヨサラダ ベジ活	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン		ベシメルソース ブイヨン ようふうスープストック しお こしょう しお こしょう	
9	木	むぎごはん	こめ むぎ				525	
		ワンタンスープ ぶたにくのブルコギ ベジ活	ワンタン さとう ごまあぶら でんぶん ごま		たまねぎ にんじん しめじ ねぎ にんじん たまねぎ もやし いら	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 にんにく しょうが さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ウスターソース コチジャン	21.9 13.2	
10	金	むぎごはん	こめ むぎ				603	
		わかめスープ さかなのオーロラあえ	でんぶん こめご じゃがいも あぶら さとう	わかめ とうふ たら みそ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ えだまめ コーン	ガラスープ うすくちしょうゆ しお こしょう さけ こいくちしょうゆ ケチャップ	21.3 18.2	
13	月	スポーツの日						
14	火	秋季休業						
15	水	こくとうパン	こくとうパン				555	
		チリコンカン だいこんサラダ ベジ活	じゃがいも さとう 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 ブイヨン チリソース しお ウスターソース	25.4 19.1	
16	木	《幸ヶ丘小リクエスト》 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	707	
		なっとうサラダ 1しよくぎざみのり ベジ活	ノンエッグマヨネーズ	なっとう チーズ かつおぶし のり	キャベツ きゅうり にんじん		こいくちしょうゆ す	
17	金	むぎごはん	こめ むぎ				622	
		ほうとうじる	ほうとう	とりにく あつあげ みそ	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	にほしだし さけ	26.3	
		いわしのおかか きゅうりともやしのごまあえ	さとう でんぶん ごま さとう	いわし かつおぶし	もやし きゅうり	しょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ	17.5	
20	月	むぎごはん	こめ むぎ				593	
		マーボーなす パンパンジー ベジ活	さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく だいず 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 トウバンジャン	23.3 19.8	
21	火	むぎごはん	こめ むぎ				525	
		なめこじる ぶたにくのしょうがやき	さとう	わかめ とうふ ぶたにく	なめこ たまねぎ にんじん ねぎ りんご たまねぎ にんじん ピーマン	うすくちしょうゆ にほしだし 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	24.2 14.5	
22	水	ミニコッペパン	コッペパン				572	
		ペペロンチーノ フレンチサラダ ベジ活	スパゲティ オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	にんにく うすくちしょうゆ しお しろワイン こしょう とうがらし	21.6 20.1	
23	木	むぎごはん	こめ むぎ				574	
		やさいたっぷりみそしる	さといも	わかめ あげ みそ	だいこん にんじん えのき ねぎ	にほしだし	19.3	
		コロケ きゅうりのゆかりあえ	じゃがいも こむぎこ さとう パンこ でんぶん		にんじん たまねぎ コーン グリーンピース	しお カレーこ	17.5	
24	金	むぎごはん	こめ むぎ				574	
		こうやどうふのたまごじ チキンサラダ ベジ活	さとう あぶら さとう	こうやどうふ かまぼこ たまご とりにく	しいたけ にんじん たけのこ えだまめ	さけ うすくちしょうゆ みりん しお かつおだし	28.9 16.8	
27	月	ハヤシライス	こめ むぎ パター	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	にんにく あかワイン ハヤシルウ ウスターソース しお こしょう	629 24.1	
		ツナコーンサラダ ベジ活	あぶら さとう	ツナみずに	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	
28	火	むぎごはん	こめ むぎ				568	
		ぐたくさんみそしる つくねのおろしソース	さといも つくね(ラード でんぶん さとう) さとう でんぶん	ぶたにく あげ みそ つくね(とりにく かつおぶし)	たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ つくね(キャベツ) だいこん	しょうが にほしだし つくね(しお しょうが) みりん す うすくちしょうゆ しょうが しお	23.6 17.5	
29	水	コッペパン	コッペパン				562	
		パンクキンシチュー りっちゃんサラダ ベジ活	さとう あぶら	とりにく まめペースト ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ パセリ	シチュールー ブイヨン しろワイン しお こしょう	26.5 19.9	
30	木	《南小リクエスト》 むぎごはん	こめ むぎ				634	
		キムチじる		とうふ みそ	にんじん だいこん しめじ ねぎ はくさいキムチ	にほしだし	28.6	
		チキンなんぼん 1しよくタルタルソース(たまご不使用)	でんぶん あぶら さとう あぶら さとう	とりにく たまご だいずこ	ピクルス たまねぎ こんにゃく パセリ	しお こしょう す うすくちしょうゆ す しお レモンかじゅう	22.2	
31	金	とりそぼろどん	こめ むぎ さとう	とりにく だいず こうやどうふ たまご	にんじん たまねぎ 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	536	
		もずくスープ ベジ活		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 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	23.8 15.7	

※ のどにつまらないように、よくかんでたべましょう。

・6日(月) さといも・こんにゃく(さといものうまに)

☆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

1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、『減量コッペパン、スパゲティナポリタン、えだまめサラダ』です。「にんじん・しめじ・ピーマン・キャベツ・きゅうり」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。



6日 十五夜の行事食
今年の「十五夜」は、10月6日です。十五夜には団子やススキをお供えて月を眺めるお月見がよく行われます。お月見は、「十五夜」「芋名月」といわれ、秋の月を眺める風習のことです。
また、秋の収穫を祝う意味もあり、団子や餅、里芋、栗などをお供えて、作物が採れたことに感謝する行事です。
今日の給食は、さといもを使った「さといものうまに」に「十五夜デザート」です。今夜はきれいな月が見られるといいですね。



17日 ほうとうじる
ほうとう汁(ほうとう)とは、山梨県の郷土料理です。小麦粉で作った平たいめん、たっぶりの具材を使い、みそ仕立ての汁で煮込みます。米作りに適さない土地で、米に変わるものとして昔から親しまれてきました。
給食のほうとう汁は、とりにく あつあげ、だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎを使って作っています。具だくさんのほうとう汁、味わって食べてください。



29日 りっちゃんサラダ
『きゅうりはとん、とん、とん。キャベツはしゃ、しゃ、しゃ。』りっちゃんは病気になったお母さんが元気になるように、おいしいサラダを作ることにしました。犬やねこ、アリのぞうなどの動物の友達に、おすすめの材料を教えてもらいながら一生懸命作ります。
「りっちゃんサラダ」は、以前1年生の国語の教科書に載っていた「サラダでげんき」に出てくるサラダをもとに作っています。
学校の図書室や近くの図書館にあると思うので、見つけてみてください。

30日 チキン南蛮
チキン南蛮は、全国的に親しまれている宮崎県の郷土料理です。昭和30年頃に、延岡市の洋食店で「まかない料理」としてつくられたのが始まりとされています。その後、タルタルソースをかける現在のスタイルになり、やがて家庭料理や外食、学校給食で一般的となりました。これからもチキン南蛮が宮崎県の郷土料理として受け継がれるといいですね。

