

11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	
3 月		文化の日							<p>※ のどにつまらないように、よくかんでたべましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 10日(月) こんにやく(ちくぜんに) 18日(火) うずらたまご・こんにやく(おでん) 25日(火) つみれ(すましじる)
4 火	キーマカレー	こめ むぎ	ぎゅうにく ぶたにく	なす たまねぎ にんじん ピーマン	カレーこ にんにく しょうが カレールウ	693			
	フルーツポンチ	ゼリー ナタデココ さとう	だいず チーズ	みかん もも パイン	ウスターソース しお	22.2			
	マヨネーズパン	マヨネーズパン ノンエッグ				22.4			
5 水	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん	しょうが ワイン ブイヨン	626			
	かぼちゃコロッケ	さとう ラード でんぶん パンこ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	うすくちしょうゆ しお こしょう	22.7			
	むぎごはん	こめ むぎ			しょうゆ ウスターソース	28.5			
	とりにくとだいずのひじきに	さとう	とりにく ひじき だいず	こんにやく にんじん えだまめ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	555			
	いろいろあえ ベジ活	さとう	あつあげ ちくわ	きゅうり キャベツ にんじん コーン	さけ	27.8			
	むぎごはん	こめ むぎ			うすくちしょうゆ す	13.3			
7 金	はるさめスープ	はるさめ	ベーコン	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	うすくちしょうゆ がらスープ	623			
	ホイコーロー ベジ活	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	ちゅうかスープストック しお こしょう	24.5			
	りんごゼリー	さとう でんぶん		りんご	にんにく しょうが テンメンジャン さけ	19.0			
	【こぼやし地産地消の日】					561			
10 月	むぎごはん	こめ むぎ				23.5			
	ちくぜんに こんにやくよくかんでたべましょう	さとう	とりにく	にんじん たけのこ しいたけ こんにやく	さけ みりん うすくちしょうゆ	17.0			
	ごまマヨネーズあえ ベジ活	マヨネーズ ごま		ごぼう れんこん だいこん えだまめ	こいくちしょうゆ				
	ふりかけ	ごま さとう あぶら	ツナみず	キャベツ きゅうり コーン	しお こしょう				
	むぎごはん	こめ むぎ			しお こんぶだし	577			
11 火	3しゆのきのこじる		かまぼこ とうふ	えのき しめじ しいたけ ねぎ	うすくちしょうゆ にぼしだし	23.9			
	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	しお こしょう さけ しょうが みりん	18.4			
	ミニことうパン	ことうパン				636			
12 水	ジャージャーめん ベジ活	スパゲティ さとう	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ	にんにく しょうが トウバンジャン	28.5			
	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	ちゅうかスープストック こいくちしょうゆ	20.7			
	さつまいもごはん	こめ むぎ さつまいも			す うすくちしょうゆ しお こしょう	570			
13 木	こぼつこぶたじる		ぶたにく とうふ みそ	こまつな だいこん にんじん ごぼう	さけ しお	23.1			
	いわしうめに	さとう でんぶん	いわし	ばいにく	にぼしだし しょうが	16.0			
	もやしのあえもの	さとう	かつおぶし	もやし きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ				
14 金	ちゅうかどん	こめ むぎ さとう でんぶん	ぶたにく いか	たけのこ たまねぎ にんじん はくさい	さけ がらスープ ちゅうかスープストック	594			
	ギョーザ	ラード でんぶん さとう こむぎこ あぶら	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ いら	うすくちしょうゆ オイスターソース	25.6			
	むぎごはん ベジ活	こめ むぎ			しょうゆ しお しょうが	16.0			
17 月	とうにゅうみそしる ベジ活	こめ むぎ	あつあげ とうにゅう みそ	だいこん にんじん はくさい しめじ ねぎ	にぼしだし	569			
	ごもくきんぴら ベジ活	さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく ちくわ	ごぼう 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	25.7			
	むぎごはん ベジ活	こめ むぎ				15.8			
18 火	おでん うずらたまご・こんにやくよくかんでたべましょう	さといも さとう	とりにく がんもどき こんぶ	こんにやく にんじん だいこん	うすくちしょうゆ さけ みりん かつおだし	592			
	せんざりだいこんのすのもの	さとう ごま	ツナみず	せんざりだいこん にんじん きゅうり	うすくちしょうゆ	27.4			
19 水	コッペパン	コッペパン				17.6			
	クリームシチュー ベジ活	じゃがいも なまクリーム	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ	うすくちしょうゆ	557			
	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	ブイヨン ベンヤメルソース しお こしょう	25.8			
20 木	むぎごはん	こめ むぎ			す うすくちしょうゆ しお	20.2			
	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 しいたけ ねぎ	かとおだし うすくちしょうゆ さけ	602			
	さかなのピリからソース	あぶら さとう ごま	タラ		にんにく こいくちしょうゆ す トウバンジャン	26.4			
21 金	ゆかりごはん	こめ むぎ				19.9			
	タイピーエン ベジ活	はるさめ ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ	キャベツ にんじん しめじ しいたけ	がらスープ ちゅうかスープストック さけ	516			
	うめおかあえ	さとう	かつおぶし	きゅうり もやし にんじん ばいにく	うすくちしょうゆ	21.7			
24 月	振替休日							12.2	
25 火	むぎごはん	こめ むぎ				619			
	すましじる つみれよくかんでたべましょう	つみれ(でんぶん さとう)	つみれ(スケウタラ)	つみれ(にんじん かぼちゃ ほうれんそう)	つみれ(しお) にぼしだし	25.9			
	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	はくさい にんじん しめじ	うすくちしょうゆ	16.6			
	みかんクレープ 乳・卵不使用	あぶら さとう こめこ	とうにゅう だいず	にんじん こんにやく ごぼう	しょうが さけ こいくちしょうゆ				
26 水	しよくパン	しよくパン				619			
	いちごジャム	さとう		いちご		27.3			
	やさいとまめのミートソース	じゃがいも さとう	ぎゅうにく ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん	トマトビュール ケチャップ こいくちしょうゆ	22.6			
	ひじきとチーズのサラダ ベジ活	さとう あぶら	ひじき ツナみず	きゅうり にんじん コーン	ウスターソース スープストックようふう こしょう				
27 木	キムタクごはん	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく	はくさいキムチ たくあん にんじん	す うすくちしょうゆ	521			
	ちゅうかコーンスープ ベジ活	ごまあぶら	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ コーン	がらスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	21.6			
	りっちゃんサラダ	さとう あぶら	ハム こんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり コーン	ちゅうかスープストック	13.1			
28 金	むぎごはん	こめ むぎ			うすくちしょうゆ す しお	636			
	さといものみそしる	さといも	とうふ みそ	にんじん えのき ねぎ	にぼしだし	26.9			
	とりのからあげ 中学校3個	こむぎこ でんぶん あぶら	とりにく		うすくちしょうゆ さけ しお こしょう	19.4			
	きゅうりのスタミナづけ	ごまあぶら さとう		きゅうり	しょうが にんにく				

☆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くださいね。

5日 ポトフ
ポトフは、フランスの家庭料理です。「火にかけた鍋」の意味です。牛肉や鶏肉、ソーセージなどの肉類と、大きめに切ったにんじん、たまねぎ、カブ、セロリなどの野菜類を、時間かけてじっくり煮込んだ料理です。給食は、食べやすい大きさに切っています。お肉や野菜からうまみが出るので、スープまで味わうことができます。



10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、筑前煮、ごまマヨネーズ和え』です。「にんじん、ごぼ、大根、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。



13日 さつまいもごはん
さつまいもは、温かい気候を好むので、夏の強い日差しの中でぐんぐん育ち、秋に収穫されます。鹿児島県で栽培されているのはよく知られていますが、宮崎県では、串間市でもおいしいさつまいもが栽培されており全国的にも有名です。さつまいもは、蒸したり、焼き芋にしたりしてそのまま食べるのもおいしいですが、みそからめやすつまいも汁、宮崎県の郷土料理のがねといった料理にも使われます。また、さつまいも本来の甘みを生かしたスイートポテトなどのお菓子にも使われます。今日は、さつまいもの甘さを味わってもらうためにさつまいもごはんになりました。



21日 タイピーエン
タイピーエンは、熊本県の郷土料理ですが、もともとは、中国の家庭料理です。その昔、熊本県に渡った中国人が広めたのが始まりで、今では、熊本県のソウルフードとして親しまれるようになりました。豚肉や魚介、かまぼこ、たっぷりの野菜などの具材にツルっとした春雨が入っているのが特徴です。給食でも春雨とたっぷりの具材を入れていまして、味わって食べてください。



25日 とりにくのみそころばかし
みそころばかしは、とりにくのみそで味付けした郷土料理です。特に西諸地域で親しまれている郷土料理です。鍋で炒めて味をつけるときに、こげないようにころがして作ります。こちらの方言で「ころがす」ことを「ころばかし」ということから、この名前がつけました。昔は、庭先でニワトリを飼っている家庭が多く、お祝いの時などに使ってごちそうを作っていました。みそころばかしは、そんな家庭料理から生まれた郷土料理です。