1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	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g)
給食で使う食材を黄・赤・緑の3つの働きに分けています。						
6	木	セルフドック(ソーセージ・やさい 1しょくケチャップソース) パンプキンシチュー	ホットドックパン マヨネーズ しろいんげん	ウインナー とりにく	キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ パセリ	697 29.1 30.4
7	金	〈お正月こんだて〉 ななくさごはん たいのてりやき ぞうに	こめ さとう ごま もち	ちりめん あぶらあげ ※たい とりにく	にんじん セリ だいこんば せんぎりだいこん だいこん ごぼう はくさい まめもやし	587 28.5 15.8
10	月	**成人の日**				
11	火	むぎごはん やさいのうまに ツナサラダ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう マヨネーズ	とりにく あつあげ あおまめ ツナみずに	にんじん たけのこ キャベツ きゅうり コーン	626 25.8 19.2
12	水	ぎゅうどん うおそうめんじる	こめ しらたき さとう	※みやざきぎゅう うおそうめん とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう	587 28 14.5
13	木	コッペパン スパゲティミートソース チーズサラダ	コッペパン スパゲティ さとう あぶら	ぎゅうにく ぶたにく あおまめ チーズ ハム	たまねぎ にんじん なす マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ コーン	704 31 24.6
14	金	《須木小リクエスト》 ☆キムタクごはん ☆チキンなんばん 1しょくタルタルソース ☆わかめスープ	こめ ごま ごまあぶら でんぷん あぶら さとう タルタルソース	ぶたにく とりにく たまご あぶら わかめ とうふ	はくさいキムチ たくあん にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ	672 29 24.3
17	月	【こばやし地産地消の日】 むぎごはん ぶたにくのゆずみそやき アイコトマト つみれじる	こめ むぎ さとう	ぶたにく みそ つみれ	ゆず トマト しいたけ だいこん にんじん ほうれんそう	592 32.3 13.4
18	火	むぎごはん おでん もやしのごまあえ	こめ むぎ こんにゃく さといも さとう ごま	とりにく がんも こんぶ うずらたまご ツナみずに	にんじん だいこん もやし きゅうり	608 27.1 17.4
19	水	むぎごはん シイラのフライ 1しょくソース そえやさい ぶたじる	こめ むぎ あぶら ドレッシング さといも こんにゃく	しいら ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	688 28 19.8
20	木	こくとうパン ぶたにくのトマトに ポテトサラダ	こくとうパン ひよこまめ あおえんどうまめ レッドキドニー さとう じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく ハム	マッシュルーム しめじ たまねぎ にんじん トマト きゅうり コーン	646 28.6 24.2
21	金	《細野小リクエスト》 チキンカレー フルーツポンチ	こめ じゃがいも ゼリー ナタデココ	とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん あおまめ みかん もも パイン	671 21 16.7
24	月	むぎごはん ぶたにくのあまからに ほうとうじる	こめ むぎ こんにゃく さとう ほうとうめん	ぶたにく あおまめ とりにく あつあげ	だいこん にんじん はくさい ねぎ	649 31.4 18.5
25	火	ごもくたきこみごはん さんまかばすレモンに かっぱづけ すましじる	こめ こんにゃく あぶら さとう でんぷん	とりにく あぶらあげ さんま とうふ かまぼこ	ごぼう たけのこ しいたけ にんじん かぼす レモン こまつな しめじ	612 25.3 24.6
26	水	むぎごはん もちいりキムチなべ あまずあえ はちみつゆずゼリー	こめ むぎ もち さとう ごま ゼリー	ぶたにく とうふ みそ	にんじん はくさい だいこん にら しいたけ はくさいキムチ もやし きゅうり	590 21.6 15
27	木	しょくパン チョコクリーム てりやきチキン せんぎりだいこんのカレーいため コンソメスープ	しょくパン チョコクリーム さとう じゃがいも	とりにく あぶらあげ ウインナー	せんぎりだいこん にんじん しいたけ たまねぎ パセリ	685 31.9 25.5
28	金	とりそぼろどん さつまじる	こめ でんぷん さとう あぶら さつまいも	とりにく だいず たまご あおまめ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ごぼう はくさい ねぎ	630 26.6 17.4
31	月	ハヤシライス かいそうサラダ	こめ ドレッシング ごまあぶら	ぎゅうにく バター チーズ かいそうミックス	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	652 20.2 25.2

※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。

ひとくちメモ

リクエスト献立
今月は、**須木小6年生と細野小6年生**のリクエスト献立です。お楽しみに!
14日(金)須木小
☆キムタクごはん
☆チキン南蛮
☆わかめスープ
21日(金)細野小
☆チキンカレー
☆フルーツポンチ

※【県産農畜水産物応援消費推進事業】国からの補助
7日(金) たい
12日(水) 宮崎牛

7日 雑煮

雑煮は、お正月に食べる料理です。材料は鶏肉や白菜、大豆もやし、にんじんなどの野菜とお餅を入れて、しょうゆで味をつけます。関西では、味噌で味付けしたり、その土地の特産物を入れたりします。お餅の形も丸や四角と地域によって違います。



17日 豚肉のゆずみそ焼き

豚肉のゆずみそ焼きは、県内産の「豚肉」とのじり加工センターの「麦みそ」、須木の特産品である「ゆず果汁」を使っています。ゆずの香り豊かな東方給食センター生まれのスペシャルメニューです。



27日 千切り大根のカレー炒め

夏休みに調理員さんたちと試作した新メニューです。

宮崎県特産品の千切大根をカレーの味付けにした炒め物です。カレー味なのでおかずとしてもいいですし、お弁当の一品にもなると思います。おうちでも作ってみてくださいね。

〈材料 4人分〉
千切大根 20g
にんじん 40g
あぶらあげ 12g
しいたけ 20g
調味料
酒 2g さとう 5g
こい口しょうゆ 10g
うす口しょうゆ 10g
みりん 2g
カレー粉 0.4g

〈作り方〉
①千切大根は水でもどしておく。
②にんじん、あぶらあげ、しいたけは千切りにしておく。
③材料を炒めて、調味料で味付けをする。最後にカレー粉を入れればできあがり!



