

# 2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。						
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
2	月	コーンごはん	こめ むぎ		コーン	しお さけ	624	<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>★3日(火)…いもち (いもちじる)</p> <p>★5日(木)…うずらのたまご・こんにやく (しょうがみそおでん)</p> <p>★12日(木)…うずらのたまご (はっぼうさい)</p> </div>
		はくさいのカレークリームに	しろいんげん じゃがいも バター	とりにく ぎゅうにゅう	はくさい にんじん たまねぎ えだまめ	しろワイン ベンジャミンソース カレーこ	27.3	
		ツナまめサラダ	さとう あぶら	ツナみずに えんどう ガルバンソー	きゅうり にんじん	す うすくちしょうゆ	16.5	
3	火	むぎごはん	こめ むぎ				642	
		いもちじる	いもち さといも	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	にほしだし うすくちしょうゆ しお	23.9	
		いわしみぞれに	さとう でんぶ	いわし	だいこん	しょうゆ みりん しお	19.3	
		あまずあえ	ごま さとう		もやし きゅうり にんじん	す うすくちしょうゆ		
		せつぶんめ	ことう	だいず				
4	水	チーズバーガー	バーガーパン				641	
		てりやきパティ やさい チーズ	てりやきパティ(さとう)	てりやきパティ(とりにく) チーズ	キャベツ きゅうり	てりやきパティ(しゅうゆ しお) しお	28.8	
		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 ブイヨン スープストックようふう しお こしょう	29.1	
5	木	【こばやし地産地消の日】					638.0	
		むぎごはん	こめ むぎ				28	
		しょうがみそおでん	さといも さとう	とりにく がんも こんぶ うずらたまご	だいこん にんじん こんにやく	しょうが こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	22.8	
6	金	むぎごはん	こめ むぎ				599	
		のっぺい	さといも でんぶ	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	にほしだし うすくちしょうゆ さけ	22.9	
		くろぶたメンチカツ	こむぎこ パンこ あぶら	ぶたにく	たまねぎ	しお レモンかじゅう	20.1	
		きゅうりのスタミナづけ	ごまあぶら さとう		きゅうり	しお こいくちしょうゆ す にんにく		
9	月	ゆかりごはん	こめ むぎ さとう		しそ	しお	583	
		ごもくうどん	うどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん ねぎ しいたけ	かつおだし うすくちしょうゆ さけ みりん	25.7	
		だいこんサラダ	ごま あぶら さとう		だいこん きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ す	13.1	
10	火	むぎごはん	こめ むぎ				581	
		ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン	たまねぎ にんじん もやし えのき なら	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	23.3	
		さかなのたこやきソース	あぶら さとう	たら あおのり かつおぶし		ちゅうのうソース ケチャップ	16.6	
11	水	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>けんこくきねんひ</p> <p><b>建国記念の日</b></p> </div>						
12	木	むぎごはん	こめ むぎ				616	
		はっぼうさい	ごまあぶら でんぶ	ぶたにく いか うずらたまご	たけのこ たまねぎ にんじん はくさい ヤングコーン	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	27.4	
		パンパンジー		とりにく	もやし きゅうり にんじん コーン	ごまドレッシング	17.0	
13	金	ハヤシライス	こめ むぎ バター	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ	にんにく あかワイン ハヤシルー ウスターソース しお こしょう	630	
		フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん コーン	うすくちしょうゆ しお こしょう	22.4	
16	月	ようふうひじきごはん	こめ むぎ さとう	ベーコン あぶらあげ ひじき	しいたけ にんじん コーン	うすくちしょうゆ スープストックようふう	678	
		パンキンコーンスープ		とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン しめじ	ベンジャミンソース ブイヨン スープストックようふう しお こしょう	26.7	
		トマトミートオムレツ	あぶら でんぶ	たまご とりにく	たまねぎ	ケチャップ	22.4	
17	火	むぎごはん	こめ むぎ				604	
		せんぎりだいこんのみそしる		とうふ みそ	せんぎりだいこん たまねぎ にんじん ねぎ	にほしだし	24.3	
		ぶたにくのしょうがやき	さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん 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	16.4	
		いちごゼリー						
18	水	【小林小学校リクエスト】					593	
		ミニコッペパン	ミニコッペパン				26.3	
		とんこつラーメン	ラーメン あぶら ごまあぶら	ぶたにく	にんじん もやし チンゲンサイ きくらげ	バインタン うすくちしょうゆ しお こしょう	25.8	
19	木	(豚肉無償提供)					620	
		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	22.6	
		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	19.0	
20	金	むぎごはん	こめ むぎ				600	
		けんちん	さといも	あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく しいたけ ねぎ	にほしだし うすくちしょうゆ みりん	22.8	
		シイラフライ	パンこ でんぶ あぶら	シイラ		しお	17.8	
		ノンエッグタルタルソース	あぶら さとう		きゅうり たまねぎ パセリ レモンかじゅう	す しお こしょう		
		わふうサラダ		こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング		
23	月	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>てんのうたんじょうび</p> <p><b>天皇誕生日</b></p> </div>						
24	火	とりそぼろどん	こめ むぎ さとう	とりにく こうやどうふ	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	659	
		うおそうめん	スクランブルエッグ(でんぶ さとう あぶら)	スクランブルエッグ(たまご)		みりん スクランブルエッグ(だしる しお)	29.3	
		ヨーグルト		うおそうめん わかめ	にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう	うすくちしょうゆ さけ にほしだし	18.0	
25	水	しよくパン	しよくパン				678	
		はちみつマーガリン	はちみつ あぶら	バターミルクパウダー		しお		
		ピーフストロガノフ	なまクリーム	ぎゅうにく	たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム えだまめ	あかワイン デミタラソース ハヤシルー ケチャップ	28.8	
		キラキラサラダ	あぶら さとう	ハム チーズ	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	31.5	
26	木	むぎごはん	こめ むぎ				609	
		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 にほしだし	23.9	
		マカロニサラダ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	しお こしょう	19.0	
27	金	むぎごはん	こめ むぎ				604	
		わかめスープ		わかめ とうふ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	ガラスープ しお こしょう うすくちしょうゆ	24.4	
		すぶた	でんぶ あぶら さとう	ぶたにく	たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン	しお こしょう す こいくちしょうゆ ケチャップ	19.2	

のどにつまらないように、よくかんでたべましょう。

★3日(火)…いもち (いもちじる)

★5日(木)…うずらのたまご・こんにやく (しょうがみそおでん)

★12日(木)…うずらのたまご (はっぼうさい)

ほねにきをつけてたべましょう。

20日(金) シイラフライ

☆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。

・・豚肉の無償提供・・

ポークカレーの材料の豚肉は、小林市細野にあるサンキューミートさんから提供いただいたものです。小林市のおいしい水と澄んだ空気など恵まれた環境で健康に育った豚肉です。豚肉には、たんぱく質やビタミンBが多く、みなさんの健康に欠かせない栄養がたくさん含まれています。小林市でとれた食材を給食だけでなく、お家でも食べて、小林市を元気にしていきたいです。

**3日(火) いもち汁**

いもちは、小麦粉と片栗粉でおもちのように作られています。

今日のいもちは、白いものとかぼちゃを練りこんである黄色いもの2種類を入れました。寒い時期にぴったりの汁物です。どちらもちもちとしていますので、よくかんで食べてください

**5日(木) こばやし地産地消の日**

今月の「こばやし地産地消の日」では、小林市で収穫された「大根・にんじん・キャベツ」を使います。

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。



**12日(木) 八宝菜**

八宝菜は中国の料理で、昔、宮廷の料理人たちが、自分たちの食べる料理として余った材料でこの炒め物を作っていたそうです。すると、この料理がとてもおいしいと評判になりました。そのわさがおきさき様の耳にも届き、料理人にその料理を作させたところ、評判どおり大変おいしかったそうです。おきさき様は料理の名前を聞きましたが、余りもので作った料理には名前がありませんでした。すると、お様は「たくさんの宝を集めて作ったようにおいしいおかず」という意味で八宝菜と名前をつけたそうです。中国では「八」は「たくさんの」、「菜」は「おかず」という意味があります。今日の給食もみなさんにとって「たくさんの宝を集めて作ったようにおいしいおかず」であるとうれしいです。



**16日 洋風ひじきごはん**

洋風ひじきごはんは、鉄分を多くとってほしいと、東方給食センターの調理員さんたちと令和5年に考えたメニューです。鉄分の多いひじき、油揚げ、枝豆が入っています。洋風に味付けした具材をごはんに混ぜ込みます。混ぜごはんにするので少しも食べてくれるかなと調理員さんたちの思いがこもっています。

**27日(金) 酢豚**

酢豚は中華料理ですが、酢豚という名前は日本につけられたそうです。

今日の酢豚は、豚肉に塩こしょうをして給食センターで揚げています。釜で人参、玉ねぎ、たけのこなどの野菜を甘酸っぱく味付けしたあんこ揚げた豚肉をからめて作ります。他にも、しいたけ、ピーマンなども入っていて色々な野菜をたくさんとることができる栄養たっぷりメニューです。