

12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)	ひとくちメモ
	給食で使う食材を黄・赤・緑の3つの働きに分けています。					リクエスト献立 今月は、 小林小6年生 のリクエスト献立です。お楽しみに! 23日(木) ☆メロンパン ☆チリコンカン ☆フルーツポンチ
1 水	むぎごはん さかなのごまあぶらあえ あかだしのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	 しいら あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ	632 28.0 19.4	
2 木	コッペパン とんこつラーメン ブロッコリーのサラダ	コッペパン ラーメン あぶら ごまあぶら さとう	 ぶたにく ツナみずに	にんじん もやし チンゲンサイ しいたけ ブロッコリー きゅうり	607 26.2 21.6	※【県産農畜水産物応援消費推進事業】 国からの補助 7日(火) 宮崎牛 10日(金) みやざき地頭鶏
3 金	むぎごはん すきやきに さんしよくあえ	こめ むぎ こんにやく さとう	 ぎゅうにく とうふ ハム こんぶ	にんじん はくさい ごぼう しいたけ ねぎ もやし きゅうり	612 25.0 19.1	12月は新しいメニューを入れたので、紹介します。 1日 魚のごま油和え 15日 鶏肉とごぼうの揚げ煮 24日 ターメリックライスのクリームソースがけ
6 月	むぎごはん よせなべ ごぼうサラダ	こめ むぎ ドレッシング	 ぶたにく タラ とうふ ツナみずに	しめじ にんじん はくさい だいこん にら しいたけ ごぼう コーン きゅうり	610 25.6 19.9	
7 火	むぎごはん サイコロステーキ ふゆやさいのクリームに	こめ むぎ さといも バター	 ※みやざきぎゅう とりにく	たまねぎ はくさい にんじん ブロッコリー マッシュルーム パセリ	706 32.2 25.1	1日 魚のごま油和え 魚のごま油和えは、西諸地区の栄養士で試作したメニューです。ねぎとごま油の風味がおいしいアクセントになっています。レシピを紹介しますので、おうちでも作ってみてくださいね。 〈材料〉 白身魚 でんぶん 揚げ油 調味料《ねぎ さとう うす口しょうゆ 酢 ごまあぶら ごま》 〈作り方〉 調味料を混ぜ合わせておく。 魚にでんぶんをつけて、油で揚げる。 調味料に絡めれば、できあがり！
8 水	むぎごはん スパイシーにくじゃが キラキラサラダ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう マヨネーズ	 ぶたにく あつあげ ハム チーズ	にんじん たまねぎ あおまめ きゅうり コーン	604 16.4 22.0	
9 木	エビカツバーガー(エビカツ やさい) 1しよくソース オニオンスープ	バーガーパン あぶら マヨネーズ マカロニ じゃがいも	 えび ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ パセリ	629 31.0 25.1	
10 金	さけなめし じどつことさといものみそに キャベツのごますあえ	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにやく さとう	 さけ ※みやざきじどつこ あつあげ みそ	あおな にんじん だいこん こんにやく しいたけ あおまめ キャベツ もやし	614 29.3 16.1	
13 月	カラフルやきにくどん わかめスープ みかんゼリー	こめ さとう ごま わかめ ゼリー	 ぎゅうにく みそ ベーコン とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ ねぎ	604 26.0 19.3	
14 火	むぎごはん いしかりじる せんぎりだいこんのマヨネーズあえ	こめ むぎ バター マヨネーズ	 ぶたにく さけ とうふ とうにゅう みそ ちくわ かつおぶし	にんじん はくさい だいこん コーン ねぎ しめじ せんぎりだいこん きゅうり	624 27.0 21.2	給食ではシイラを使っているよ 
15 水	むぎごはん とりにくとごぼうのあげに なめこじる	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	 とりにく あぶらあげ	ごぼう あおまめ なめこ こまつな にんじん	592 23.6 17.6	15日 鶏肉とごぼうの揚げ煮 夏休みに調理員さんたちと試作した新メニューです。 揚げた鶏肉とごぼうを甘辛いたれで絡めて青豆で彩りよく仕上げます。 ごぼうは、古くから小林市で多く栽培されている野菜です。食物繊維が豊富でお腹の調子を整えてくれます。いろんな料理に使える万能な野菜です。
16 木	【こぼやし地産地消の日】 アップルパン リオンソーセージ ポテトサラダ ラビオリスープ	アップルパン じゃがいも マヨネーズ こむぎこ パンこ あぶら さとう	 ソーセージ ハム とりにく ぶたにく	きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ ほうれんそう	672 25.1 29.2	
17 金	むぎごはん いわしかりんに きゅうりのじゃこサラダ きょういものみそしる	こめ むぎ さとう はちみつ でんぶん ごま ごまあぶら ドレッシング きょういも	 いわし ちりめん わかめ あぶらあげ みそ	きゅうり だいこん なす にんじん ねぎ	638 23.3 20.2	
20 月	チキンカレー りっちゃんサラダ	こめ じゃがいも さとう あぶら	 とりにく ヨーグルト ハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん あおまめ キャベツ きゅうり コーン	637 23.9 17.6	
21 火	むぎごはん めひかりのかばやき おかかあえ いなかじる	こめ むぎ こめこ あぶら さとう	 めひかり かつおぶし とうふ みそ	ほうれんそう きゅうり だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	590 25.6 14.9	
22 水	《冬至献立》 じゅうにくこごはん かぼちゃのそぼろに ゆずすあえ	こめ じゅうにくこまい こんにやく さとう	 とりにく あつあげ かまぼこ	かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ あおまめ だいこん きゅうり ゆずかじゅう	591 23.0 15.2	
23 木	《小林小リクエスト》 ☆メロンパン ☆チリコンカン ☆フルーツポンチ	メロンパン じゃがいも さとう ゼリー	 ウインナー ぶたにく だいず	しめじ たまねぎ にんじん トマト みかん もも パイン	623 19.7 21.0	
24 金	《クリスマス献立》 ターメリックライスのクリームソースがけ ハンバーグ 1しよくソース クリスマスケーキ	こめ バター パンこ でんぶん しろいんげん ケーキ	 ぶたにく ぎゅうにく とりにく えび	たまねぎ にんじん アスパラ コーン マッシュルーム	814 34.4 30.7	

※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。