

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	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。							今月のリクエスト献立は、こすもす支援6年生・三松小6年生です。お楽しみに! 8日(月)にすもす支援 17日(水)三松小 ☆ビビンバ丼 ☆キムタクごはん ☆わかめスープ ☆卵スープ ☆フルーツポンチ
1 月	むぎごはん ちくぜんに ごまマヨネーズあえ ヨーグルト	こめ むぎ こんにやく さとう マヨネーズ ごま	 とりにく ちくわ あおめ ツナみずに ヨーグルト	にんじん たけのこ しいたけ ごぼう れんこん だいこん キャベツ きゅうり	619 24.2 17.9		
2 火	むぎごはん マーボーなす ちゅうかサラダ	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら	 きゅうにく ぶたにく あつあげ みそ とりにく たまご	なす たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ きゅうり キャベツ	617 24.9 19.7		
3 水	文化の日						※【県産農畜水産物応援消費推進事業】 国からの補助 30日(火) みやざき地頭鶏
4 木	しよくパン りんごジャム トマトオムレツ アスパラソテー コーンクリームスープ	しよくパン ジャム バター じゃがいも しろいんげん	 たまご とりにく	トマト たまねぎ にんじん アスパラ コーン しめじ パセリ	699 29 22.8		
5 金	チキンカレー ひゅうがなつドレッシングサラダ	こめ じゃがいも ドレッシング	 とりにく あおめ ヨーグルト ハム	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン	650 23.3 19.6		
8 月	《こすもす支援リクエスト》 ビビンバどん わかめスープ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	 きゅうにく たまご わかめ とうふ	ほうれんそう にんじん もやし しいたけ たまねぎ ねぎ	600 25.5 18.3	1日 筑前煮 筑前煮は、九州福岡の郷土料理です。福岡の一部が昔、筑前と呼ばれていたために、この名前がつけました。鶏肉と野菜を炒め煮にし、甘辛く味付けされた料理で、常備菜としても各家庭で食べられています。体の調子を整え、よくかむことが必要な野菜がたっぷり入っています。残さず食べられると良いですね。 	
9 火	むぎごはん さけのチーズフライ かっぱづけ スープギョーザ	こめ むぎ パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら あぶら	 さけ チーズ あおのり ぶたにく	きゅうり ねぎ チンゲンサイ もやし にんじん きくらげ にら	637 24.4 20.3		
10 水	むぎごはん おでん ばいにくあえ	こめ むぎ こんにやく さといも さとう	 とりにく がんも ちくわ こんぶ うずらたまご かつおぶし	にんじん だいこん きゅうり キャベツ もやし うめ ばいにく	604 26.3 17.3		
11 木	こくとうパン みそラーメン ちりめんのすのもの	こくとうパン ラーメン ごまあぶら さとう	 ぶたにく みそ ちりめん わかめ	にんじん もやし コーン こまつな ねぎ だいこん きゅうり	603 23.2 17.3	19日 がね 「がね」は、西諸地区に伝わる郷土料理です。「がね」とは方言で「カニ」のことを指し、カニが脚を出しているように見えることから、その名がついています。さつまいもやごぼう、人参、玉ねぎなど季節の野菜を入れるなど、それぞれの家庭で少しずつ異なり、おかずやおやつとして昔から作られてきました。 	
12 金	むぎごはん はつぼうさい ひじきのサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま ごまあぶら	 ぶたにく いか うずらたまご ひじき ツナみずに	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ コーン きゅうり	608 26.6 17.6		
15 月	むぎごはん にしめ キャベツとちくわのあえもの	こめ むぎ さといも こんにやく マヨネーズ さとう	 とりにく あつあげ こんぶ ちくわ	だいこん にんじん たけのこ ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	598 23.3 18		
16 火	むぎごはん さんましょうがに あまぎあえ けんちんじる	こめ むぎ さとう でんぶん ごま こんにやく さといも	 さんま わかめ あつあげ	しょうが きゅうり にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ	633 24.7 21.5	25日 やきそば 東方給食センターが出来てから、焼きそばを出したかったのですが、調理や材料の関係で出せずにいました。スパゲティを焼きそばの麺の代わりに使って、夏休み中に調理員さんたちと試作をしたところうまくいったので、今回焼きそばを出すことが出来ました。みなさんおいしく食べてくれるとうれしいです。 	
17 水	《三松小リクエスト》 キムタクごはん たまごスープ フルーツポンチ	こめ ごま ごまあぶら さとう でんぶん ゼリー	 ぶたにく ベーコン たまご	はくさいキムチ たくあん にんじん ねぎ たまねぎ えのき コーン みかん もも パイン	587 18.8 17.4		
18 木	ミルクパン あきのあじシチュー コールスローサラダ	ミルクパン さつまいも しろいんげん ドレッシング	 とりにく だいず あおめ とりにく	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン	698 31.3 23.3		
19 金	《こばやし地産地消の日》 だいこんばごはん がね ミニトマト ぶたじる	こめ さつまいも こむぎこ あぶら さとう さといも こんにやく	 ぶたにく みそ あぶらあげ	だいこんば ごぼう たまねぎ にんじん トマト だいこん ねぎ	645 20.4 19	29日 餅入りキムチ鍋 キムチ鍋は、韓国では「キムチチゲ」と言います。チゲが韓国語で鍋という意味です。肉類や魚介類、野菜、豆腐、白菜キムチを入れた鍋料理です。唐辛子が入った辛い味付けですが、給食では、トッポギというお米から作られた韓国のお餅を入れて、あまり辛い味付けにしています。 	
22 月	むぎごはん にくだんごのケチャップに チーズサラダ ミルメーク	こめ むぎ パンこ さとう じゃがいも あぶら でんぶん ミルメーク	 きゅうにく とりにく ぶたにく ハム チーズ	たまねぎ しめじ たけのこ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ コーン	632 21.3 15.3		
23 火	勤労感謝の日						
24 水	《和食の日》 せきはん ごもくきんぴら ごじる	もちごめ こめ あずき こんにやく ごま さとう ごまあぶら さといも	 ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ だいず みそ	ごぼう しいたけ にんじん ねぎ	593 28.2 15.7	29日 餅入りキムチ鍋 キムチ鍋は、韓国では「キムチチゲ」と言います。チゲが韓国語で鍋という意味です。肉類や魚介類、野菜、豆腐、白菜キムチを入れた鍋料理です。唐辛子が入った辛い味付けですが、給食では、トッポギというお米から作られた韓国のお餅を入れて、あまり辛い味付けにしています。 	
25 木	コッペパン やきそば さつまいもサラダ	コッペパン スパゲティ さつまいも マヨネーズ	 ぶたにく あおのり ハム	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし きゅうり コーン	728 28.0 21.9		
26 金	むぎごはん たらのオーロラソース きのこじる	こめ むぎ あぶら さとう	 タラ みそ かまぼこ とうふ	えのき しめじ しいたけ にんじん こまつな	627.0 24.6 16.9		
29 月	むぎごはん もちいりキムチなべ もやしナムル	こめ むぎ もち さとう ごまあぶら	 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	596.0 21.6 15.3	30 火 ※みやざきじとこのてりやきどん きざみのり かねんしゅい	
30 火	みやざきじとこのてりやきどん きざみのり かねんしゅい	こめ さとう いももち こんにやく	 ※みやざきじとこのり	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ だいこん はくさい ねぎ	652.0 27.2 19.5		

※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。