



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。					
1	水 むぎごはん ぶたにくのしょうがやき きゅうりのゆかりあえ けんちんじる	こめ むぎ こんにやく さといも	 ぶたにく あつあげ	きゅうり しそ しいたけ にんじん ごぼう ねぎ	702 30.1 26.9
2	木 コッペパン パスタいりビヤベース さつまいもサラダ	コッペパン マカロニ じゃがいも さつまいも マヨネーズ	 ウインナー いか えび ハム	たまねぎ にんじん トマト きゅうり コーン	599 24.9 21.6
3	金 うめなめし チキンなんばん 1しよくタルタルソース つみれじる	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう タルタルソース ごま	 とりにく たまご つみれ	うめ あおな しいたけ だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ	667 29.0 22.2
6	月 ビビンバどん わかめスープ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	 ぎゅうにく たまご ベーコン 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	610 26.8 19.8
7	火 むぎごはん【こばやし地産地消の日】 とりにくのみそころばかし かねんしゅい ぶどう	こめ むぎ さといも さとう いもち こんにやく	 とりにく みそ	にんじん だいこん ごぼう とうがん ねぎ ぶどう	612 23.3 12.0
8	水 むぎごはん にくじゃが ばいにくのあえもの	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	 ぶたにく あつあげ ちりめん	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ もやし ばいにく うめ	648 21.2 21.4
9	木 しよくパン ひゅうがなつみかんジャム やさいとまめのミートソース ちゅうかサラダ	しよくパン ジャム じゃがいも ひよこまめ あおえんどうまめ レッドキドニー さとう あぶら ごまあぶら	 ぶたにく ぎゅうにく だいたず とりにく たまご	たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり キャベツ	676 28.3 21.3
10	金 むぎごはん たいのピリからやき きゅうりのおかかあえ かぼちゃのみそしる	こめ むぎ さとう	 ※たい かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	きゅうり かぼちゃ たまねぎ なす ねぎ	614 28.6 14.9
13	月 むぎごはん ぶたにくとあつあげのみそいため なめこじる	こめ むぎ さとう じゃがいも	 ぶたにく あつあげ みそ がんもどき	たけのこ ピーマン たまねぎ なす にんじん なめこ こまつな	679 24.1 25.7
14	火 むぎごはん とりにくととうがんにのもの もやしのごまあえ	こめ むぎ こんにやく さとう ごま	 とりにく ちくわ あつあげ あおまめ かまぼこ	とうがん だいこん にんじん もやし きゅうり	599 27.3 17.5
15	水 キムタクごはん やきギョーザ ちゅうかスープ	こめ ごま ごまあぶら さとう パンこ でんぶん あぶら こむぎこ	 ぶたにく ベーコン	はくさいキムチ たくあん にんじん くら ねぎ キャベツ チンゲンサイ たまねぎ もやし たけのこ	630 20.6 17.5
16	木 ナン《東方小リクエストこんだて》 キーマカレー フルーツポンチ	ナン ひよこまめ あおえんどうまめ レッドキドニー ゼリー	 ぶたにく ぎゅうにく だいたず チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン みかん もも パイン	635 26.3 23.0
17	金 むぎごはん いわしみぞれに あまずあえ かきたまじる	こめ むぎ さとう でんぶん さとう ごま	 いわし わかめ とうふ たまご	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	585 25.5 16.8
20	月	...敬老の日...			
21	火 たかなチャーハン(十五夜こんだて) スコッチエッグ いなかじる じゅうごやだいふく	こめ パンこ あぶら さとう でんぶん さといも こんにやく だいふく	 ウインナー とりにく ぎゅうにく ぶたにく たまご あつあげ	たかなづけ にんじん コーン たまねぎ だいこん ねぎ	665 25.0 22.3
22	水 だいこんばごはん(げんりょう) わかめうどん ごぼうサラダ	こめ うどん ごまドレッシング	 とりにく わかめ かまぼこ ツナみずにあぶらあげ	だいこんば しいたけ にんじん ねぎ ごぼう コーン きゅうり	589 24.4 15.4
23	木	...秋分の日...			
24	金 むぎごはん あげとりとゴーヤのあまからたれ とうふのみそしる	こめ むぎ でんぶん さつまいも あぶら さとう	 とりにく とうふ わかめ みそ	ゴーヤ もやし にんじん ねぎ	642 24.9 16.4
27	月 むぎごはん にくだんごとやさいのあまずにかいそうサラダ	こめ むぎ パンこ でんぶん さとう じゃがいも ごまあぶら	 ぎゅうにく とりにく ぶたにく かいそうミックス	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーン	586 18.7 13.2
28	火 すきぐりのくりごはん さんまおかかにか さつまじる	こめ くり さつまいも さとう でんぶん	 さんま あぶらあげ みそ かつおぶし	ごぼう こまつな にんじん ねぎ	631.0 23.6 18.9
29	水 むぎごはん とりにくとだいたずのひじきに ごまマヨネーズあえ	こめ むぎ こんにやく さとう マヨネーズ ごま	 とりにく ひじき だいたず あつあげ ちくわ あおまめ ツナみずにか	にんじん キャベツ きゅうり	662.0 28.3 23.4
30	木 こくとうパン あげはるまき とりにくのフォー	こくとうパン あぶら はるさめ でんぶん こむぎこ こめ ごまあぶら	 ぶたにく うずらたまご えび とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ もやし しめじ くら	618.0 22.4 25.5

ひとくちメモ

リクエスト献立

今月は、東方小6年生のリクエスト献立です。お楽しみに!

16日(木)

☆ナン

☆キーマカレー

☆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

10日(金) たい

7日 鶏肉のみそころばかし

鶏肉のみそころばかしは、鶏肉をみそで味付けした郷土料理です。こちらの方言で「ころがす」ことを「ころばかす」ということからこの名前がつきました。昔は、庭先でニワトリを飼っている家が多く、お祝いの時に鶏肉でごちそうを作っていました。羽と足以外は全て料理に使えるほどとても貴重なものでした。



14日 鶏肉と冬瓜の煮物

冬瓜は、「冬の瓜」と書くので冬の野菜のようですが、夏が旬の野菜です。冬瓜の皮は丈夫できめ細かく、完熟するとさらに皮が固くなり水分が失われにくくなります。そのため、夏に収穫しても、冬まで保存ができるので冬瓜という名前がつきました。トロリととろける冬瓜を味わってください。



21日 十五夜こんだて

9月21日は、「十五夜」です。月が見える場所にススキを飾って、月見団子、里芋、枝豆、栗などを盛り、お酒を供えて月をながめながら、豊作を祈りました。「スコッチエッグ」は、満月をイメージして出しました。今日は、きれいなお月様が見えるといいですね。



28日 須木栗の栗ごはん

須木地区で栽培された「須木栗」を使って栗ごはんになりました。一粒一粒がしっかりといて、ホクホクしています。栗は、でんぶんが多く含まれています。イモ類などに比べるとでんぶんの粒子が細かいので、上品な味わいになります。ビタミン類、ミネラル、食物繊維も多く含まれているので、肌や粘膜をきれいにし、お腹の調子を整える働きがあります。



※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。