



# 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<br>熱や力のもとになる                             | 赤の食品<br>血・肉・骨をつくる                     | 緑の食品<br>体の調子を整える                            | エネルギー<br>(kcal)<br>タンパク質<br>(g)<br>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。 |  |   |                                       |   |  | <b>リクエスト献立</b><br>今月は、西小林小6年生のリクエスト献立です。お楽しみに!<br><b>13日(火)西小林小</b><br>☆ポークカレー<br>☆おかか和え<br>☆フレッシュパイン   |
| 1 木                         | コッペパン イチゴジャム<br>ジャーマンポテト<br>ラビオリスープ                        | コッペパン イチゴジャム<br>じゃがいも あぶら パター<br>こむぎこ パンこ さとう | ベーコン とりくに ぶたにく                        | コーン パセリ たまねぎ<br>にんじん しめじ<br>ほうれんそう          | 638<br>19.2<br>21.1                      | <b>※【県産農畜水産物応援消費推進事業】<br/>国からの補助</b><br>9日(金) かんばち<br>21日(水) みやざき地頭鶏  |
| 2 金                         | むぎごはん<br>ぶたにくとなすのみそいため<br>つみれじる                            | こめ むぎ さとう                                     | ぶたにく みそ つみれ                           | なす たまねぎ にんじん<br>ピーマン しいたけ<br>だいこん こまつな ねぎ   | 602<br>25.8<br>17.2                      |   |
| 5 月                         | むぎごはん<br>ちくぜんに<br>キラキラサラダ                                  | こめ むぎ こんにやく<br>さといも さとう<br>マヨネーズ              | とりにく ちくわ<br>あおめめ ハム チーズ               | にんじん たけのこ<br>しいたけ ごぼう れんこん<br>きゅうり コーン      | 620<br>23.2<br>19.0                      | <b>7日 セタこんだて</b><br>7月7日はセタです。セタは、中国の古いお話がもとになっていて、日本にも伝わったようです。給食の天の川スープは、セタの物語になぞって、春雨が天の川、星形のにんじんとオクラが夜空の星をイメージしています。星形のにんじんは、給食センターで型抜きをしていますので、入っていたらラッキーです。 |
| 6 火                         | むぎごはん<br>ぎゅうにくのオイスターソースいため<br>わかめスープ                       | こめ むぎ さとう<br>ごまあぶら                            | ぎゅうにく ベーコン<br>わかめ とうふ                 | キャベツ にんじん にら<br>しいたけ たまねぎ ねぎ                | 591<br>24.7<br>19.0                      |   |
| 7 水                         | 《セタこんだて》<br>ごもくたきこみごはん<br>れんこんいりひらつくね<br>あまのがわスープ たなばたデザート | こめ あぶら パンこ<br>でんぶん さとう はるさめ<br>ゼリー            | とりにく あぶらあげ<br>たまご                     | しいたけ にんじん ごぼう<br>たまねぎ れんこん<br>オクラ           | 613<br>23.0<br>17.3                      | <b>16日 揚げ鶏とゴーヤの<br/>あまからたれ</b><br>ゴーヤは、夏を代表する野菜です。苦味があるので、苦手な人も多いかも知れませんが、お肉と炒めたり酢の物にしたり、いろいろな料理に使える野菜です。今日は、揚げた鶏肉、かぼちゃに入れて甘辛い味付けにしたので、夏の暑い日にぴったりです。              |
| 8 木                         | コッペパン<br>なすのミートスパゲティ<br>アーモンドサラダ                           | コッペパン スパゲティ<br>アーモンド さとう                      | ぎゅうにく ぶたにく<br>チーズ ツナみずに               | たまねぎ にんじん なす<br>マッシュルーム グリンピース<br>キャベツ きゅうり | 621<br>28.2<br>20.8                      |   |
| 9 金                         | むぎごはん<br>かんばちのカレーあげ<br>ぶたじる                                | こめ むぎ でんぶん<br>あぶら さといも<br>こんにやく               | ※かんばち ぶたにく<br>とうふ みそ                  | だいこん ごぼう にんじん<br>ねぎ                         | 648<br>32.8<br>18.2                      | <b>いよいよ夏休み!</b><br>みなさん、いよいよ夏休みです。夏休みを元気に過ごすためにも、朝・昼・夜の3食を好き嫌いなくしっかり食べて、規則正しい生活を心掛けましょう。  |
| 12 月                        | じゅうにくこごはん<br>いわしうめい ゴーヤのすのもの<br>こめこのだごじる                   | こめ じゅうにくこまい<br>さとう ごま こめこ<br>さといも でんぶん        | いわし かまぼこ<br>とりにく あぶらあげ                | うめ ゴーヤ きゅうり<br>レモン だいこん にんじん<br>ごぼう ねぎ      | 651<br>26.1<br>19.0                      |   |
| 13 火                        | 《西小林小リクエスト》<br>ポークカレー<br>おかかあえ<br>フレッシュパイン                 | こめ じゃがいも<br>さとう                               | ぶたにく あおめめ<br>ヨーグルト かつおぶし              | たまねぎ にんじん<br>キャベツ きゅうり もやし<br>パイン           | 639<br>22.8<br>16.9                      | <b>いよいよ夏休み!</b><br>みなさん、いよいよ夏休みです。夏休みを元気に過ごすためにも、朝・昼・夜の3食を好き嫌いなくしっかり食べて、規則正しい生活を心掛けましょう。  |
| 14 水                        | むぎごはん<br>れいしやぶ<br>ちゅうかコーンスープ                               | こめ むぎ でんぶん<br>ドレッシング                          | ぶたにく チキンハム<br>たまご                     | きゅうり キャベツ ピーマン<br>コーン えのき チンゲンサイ<br>にんじん    | 636<br>23.9<br>22.8                      |   |
| 15 木                        | げんりょうこくとうパン<br>さらうどん<br>かいそうサラダ                            | こくとうパン ながさきめん<br>ごまあぶら でんぶん<br>ドレッシング         | ぶたにく かまぼこ いか<br>えび うずらたまご<br>かいそうミックス | きくらげ もやし キャベツ<br>ねぎ にんじん きゅうり<br>コーン        | 690<br>29.2<br>26.0                      | <b>いよいよ夏休み!</b><br>みなさん、いよいよ夏休みです。夏休みを元気に過ごすためにも、朝・昼・夜の3食を好き嫌いなくしっかり食べて、規則正しい生活を心掛けましょう。  |
| 16 金                        | 《こばやし地産地消の日》<br>むぎごはん<br>あげとりとゴーヤのあまからたれ<br>なすのみそじる        | こめ むぎ でんぶん<br>あぶら さとう                         | とりにく あぶらあげ<br>みそ                      | かぼちゃ ゴーヤ なす<br>オクラ しめじ にんじん                 | 645<br>25.5<br>18.6                      |   |
| 19 月                        | けいはん つぼづけ<br>ごもくきんぴら<br>チョコクレープ                            | こめ むぎ あぶら<br>こんにやく ごま さとう<br>ごまあぶら クレープ       | とりにく たまご<br>ぶたにく あぶらあげ                | しいたけ ねぎ つけもの<br>ごぼう にんじん いんげん               | 639<br>26.5<br>18.4                      | <b>いよいよ夏休み!</b><br>みなさん、いよいよ夏休みです。夏休みを元気に過ごすためにも、朝・昼・夜の3食を好き嫌いなくしっかり食べて、規則正しい生活を心掛けましょう。  |
| 20 火                        | むぎごはん<br>さんまかぼすレモンに あまずあえ<br>あおさじる                         | こめ むぎ さとう<br>でんぶん ごま                          | さんま わかめ とうふ<br>あおさ                    | かぼす レモン きゅうり<br>にんじん えのき ねぎ                 | 631<br>25.9<br>22.2                      |   |
| 21 水                        | じどっこのおやこどん<br>ひゅうがなつドレッシングサラダ                              | こめ さとう でんぶん<br>ドレッシング                         | ※じどっこ かまぼこ<br>たまご ハム                  | たまねぎ にんじん<br>しいたけ ねぎ きゅうり<br>キャベツ コーン       | 620<br>31.8<br>18.1                      | <b>いよいよ夏休み!</b><br>みなさん、いよいよ夏休みです。夏休みを元気に過ごすためにも、朝・昼・夜の3食を好き嫌いなくしっかり食べて、規則正しい生活を心掛けましょう。  |



# 8月 こんだてよていひょう



|      |  |                                     |                          |   |                     |  |
|------|--|-------------------------------------|--------------------------|---|---------------------|--|
| 25 水 | なつやさいカレー<br>フルーツヨーグルト                      | こめ むぎ                               | とりにく チーズ<br>ヨーグルト        | かぼちゃ なす たまねぎ<br>にんじん ピーマン トマト<br>みかん パイン もも りんご | 675<br>19.2<br>18.9 | <b>7月19日・8月31日 鶏飯</b><br>鶏飯は、鹿児島県奄美地方の郷土料理です。お祝いや、お客さんなどへのおもてなし料理だったそうです。白ごはんに、ほぐした鶏肉、錦糸卵、椎茸、漬け物などの具材とねぎ、きざみ海苔などをのせ、鶏ガラのスープをかけて食べるお茶漬け風の料理です。暑い夏にさらっと食べられます。 |
| 26 木 | コッペパン<br>スパゲティナポリタン<br>ごぼうとアーモンドのサラダ       | コッペパン スパゲティ<br>バター さとう アーモンド<br>あぶら | ウインナー ツナみずに              | にんじん たまねぎ なす<br>しめじ ピーマン ごぼう<br>きゅうり            | 654<br>26.0<br>21.5 |  |
| 27 金 | むぎごはん<br>マーボー豆腐<br>ばいにくのあえもの               | こめ むぎ さとう<br>でんぶん                   | ぶたにく ぎゅうにく<br>とうふ みそ ちくわ | たまねぎ にんじん<br>たけのこ しいたけ ねぎ<br>きゅうり キャベツ もやし うめ   | 608<br>24.5<br>17.6 | <b>いよいよ夏休み!</b><br>みなさん、いよいよ夏休みです。夏休みを元気に過ごすためにも、朝・昼・夜の3食を好き嫌いなくしっかり食べて、規則正しい生活を心掛けましょう。   |
| 30 月 | むぎごはん<br>さばしょうがに ゴーヤのすのもの<br>せんぎりだいこんのみそじる | こめ むぎ さとう でんぶん<br>さとう ごま            | さば かまぼこ あつあげ<br>みそ       | ゴーヤ きゅうり レモン<br>せんぎりだいこん にんじん<br>ねぎ             | 609<br>25.1<br>17.8 |  |
| 31 火 | けいはん<br>にくやさしいため<br>アセロラゼリー                | こめ むぎ さとう<br>ごまあぶら ゼリー              | とりにく たまご<br>ぶたにく         | しいたけ ねぎ つけもの<br>なす キャベツ にんじん<br>たまねぎ しめじ にら     | 606<br>23.7<br>15.3 |  |

※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。