



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。					
1木	コッペパン イチゴジャム ジャーマンポテト ラビオリースープ	コッペパン イチゴジャム じゃがいも あぶら バター こむぎこ パンこ さとう		ベーコン とりにく ぶたにく	コーン パセリ たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう	638 19.2 21.1
2金	むぎごはん ぶたにくとなすのみそいため 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 ピーマン しいたけ だいこん こまつな ねぎ	602 25.8 17.2
5月	むぎごはん ちくせんに キラキラサラダ	こめ むぎ こんにゃく さといも さとう マヨネーズ		とりにく ちくわ あおまめ ハム チーズ	にんじん たけのこ しいたけ ごぼう れんこん きゅうり コーン	620 23.2 19.0
6火	むぎごはん ぎゅうにくのオイスターソースいため わかめスープ	こめ むぎ さとう ごまあぶら		ぎゅうにく ベーコン わかめ とうふ	キャベツ にんじん にら しいたけ たまねぎ ねぎ	591 24.7 19.0
7水	〈七夕こんだて〉 ごもくたきこみごはん れんこんいりひらつくね あまのがわスープ たなばたデザート	こめ あぶら パンこ でんぶん さとう はるさめ ゼリー		とりにく あぶらあげ たまご	しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ れんこん オクラ	613 23.0 17.3
8木	コッペパン なすのミートスパゲティ アーモンドサラダ	コッペパン スパゲティ アーモンド さとう		ぎゅうにく ぶたにく チーズ ツナみず	たまねぎ にんじん なす マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり	621 28.2 20.8
9金	むぎごはん かんぱちのカレーあげ ぶたじる	こめ むぎ でんぶん あぶら さといも こんにゃく		※かんぱち ぶたにく とうふ みそ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	648 32.8 18.2
12月	じゅうにこぐはん いわしうめに ゴーヤのすのもの こめこのだごじる	こめ じゅうにこくまい さとう ごま こめこ さといも でんぶん		いわし かまぼこ とりにく あぶらあげ	うめ ゴーヤ きゅうり レモン だいこん にんじん ごぼう ねぎ	651 26.1 19.0
13火	【西小林小リクエスト】 ポークカレー おかかあえ フレッシュパイン	こめ ジャがいも さとう		ぶたにく あおまめ ヨーグルト かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし パイン	639 22.8 16.9
14水	むぎごはん れいしやぶ ちゅうかコーンスープ	こめ むぎ でんぶん ドレッシング		ぶたにく チキンハム たまご	きゅうり キャベツ ピーマン コーン えのき チンゲンサイ にんじん	636 23.9 22.8
15木	げんりょうこうとうパン さらうどん かいどうサラダ	こくとうパン ながさきめん ごまあぶら でんぶん ドレッシング		ぶたにく かまぼこ いか えび うずらたまご かいどうミックス	きくらげ もやし キャベツ ねぎ にんじん きゅうり コーン	690 29.2 26.0
16金	【こばやし地産地消の日】 むぎごはん あげどりゴーヤのあまからたれ なすのみそしる	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう		とりにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ ゴーヤ なす オクラ しめじ にんじん	645 25.5 18.6
19月	けいはん つぼづけ ごもくきんぴら チョコクレープ	こめ むぎ あぶら こんにゃく ごま さとう ごまあぶら クレープ		とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ	しいたけ ねぎ つけもの ごぼう にんじん いんげん	639 26.5 18.4
20火	むぎごはん さんまかぼすレモンに あまずあえ あおさじる	こめ むぎ さとう でんぶん ごま		さんま わかめ とうふ あおさ	かぼす レモン きゅうり にんじん えのき ねぎ	631 25.9 22.2
21水	じどっこのおやこどん ひゅうがなつドレッシングサラダ	こめ さとう でんぶん ドレッシング		※じどっこ かまぼこ たまご ハム	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	620 31.8 18.1
8月 こんだてよついひょう						
25水	なつやさいカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ		とりにく チーズ ヨーグルト	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん ピーマン トマト みかん パイン もも りんご	675 19.2 18.9
26木	コッペパン スパゲティナポリタン ごぼうとアーモンドのサラダ	コッペパン スパゲティ バター さとう アーモンド あぶら		ウインナー ツナみず	にんじん たまねぎ なす しめじ ピーマン ごぼう きゅうり	654 26.0 21.5
27金	むぎごはん マーボードーフ ぱいにくのあえもの	こめ むぎ さとう でんぶん		ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ ちくわ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ もやし うめ	608 24.5 17.6
30月	むぎごはん さばしょうがに ゴーヤのすのもの せんぎりだいこんのみそしる	こめ むぎ さとう でんぶん さとう ごま		さば かまぼこ あつあげ みそ	ゴーヤ きゅうり レモン せんぎりだいこん にんじん ねぎ	609 25.1 17.8
31火	けいはん にくやさいいため アセロラゼリー	こめ むぎ さとう ごまあぶら ゼリー		とりにく たまご ぶたにく	しいたけ ねぎ つけもの なす キャベツ にんじん たまねぎ しめじ にら	606 23.7 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。

ひとくちメモ

リクエスト献立

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!

13日(火)西小林小



☆ポークカレー

☆おかか和え

☆フレッシュパイン

※【県産農畜水産物応援消費推進事業】

国からの補助

9日(金) かんぱち

21日(水) みやざき地頭鶏

7日 七夕こんだて

7月7日は七夕です。七夕は、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、七夕の物語になぞって、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。



16日 揚げ鶏とゴーヤの あまからたれ

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。



いよいよ夏休み！

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。



7月19日・8月31日 鶏飯

鶏飯は、鹿児島県奄美地方の郷土料理です。お祝いや、お客様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。

