

4月 こんだてよていひょう

小林東方学校給食センター

※牛乳は毎日つきます		※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。					ひと口メモ	
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	調味料	エネルギー タンパク質 脂質		
8 金	マーボーどん	こめ むぎ でんぶん さとう	ぶたミンチ ぎゅうミンチ どうふ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	マーボーソースのもと にんにく しょうが さけ こいくちしょうゆ	611 25.1 17.4	<p>☆お知らせ☆ 小林市では、『ベジ活の日』として野菜を積極的に食べよう！という取り組みをしています。そこで、給食でも、野菜を100g以上使っている日に、記載します。野菜が多いメニューの参考にして下さいね。『ベジ活の日』の詳しい内容は5月のばくばくで紹介いたします。</p> <p>☆ベジ活 100g ←このように記載します。</p> <p>8日 新学期を迎えて 新学期が始まりました。今年度もみなさんが笑顔で元気に学校生活を送れるよう、小林東方学校給食センターの職員一丸となって、おいしくて安全な学校給食を提供していきます。よろしく願いたします。</p> <p>13日 新たまねぎのみそ汁 新たまねぎは、3月～5月が旬の春の野菜で、みずみずしくて辛味が少ないのが特徴です。延岡市では、宮崎県のブランド野菜の新たまねぎを栽培しています。「空飛ぶ新玉ねぎ」として東京や関西に出荷されます。</p> <p>14日 日向夏ドレッシングサラダ 日向夏は、4～5月が旬のみかんの仲間です。宮崎県の特産品で、日本一の生産量を誇ります。リンゴのように皮をむいて、中のふわふわの白い皮ごとひと口大にカットして食べます。酸味が少ないので、旬の時期に食べてみて下さいね。</p> <p>18日 アスパラサラダ アスパラガスは今が旬の野菜です。南ヨーロッパで生まれた野菜で、日本では江戸時代に伝わりました。しかし、野菜として食べるようになったのは、昭和に入ってからで、それまでは見て楽しむために作られていたそうです。たくさんの日光をあびて育ったグリーンアスパラガスは、カロテンやビタミンC、ビタミンBをたくさん含んでいます。ベーコンを巻いて焼いてもおいしいですね。</p> <p>19日 入学・進級お祝い献立 18日ですべての学校の新1年生の給食がスタートしました。今日は「お祝い献立」にしました。デザートのお祝いクレープもついています。小学校での初めての給食はどうですか？中学生は、小学校より量が増えています。少しずつ慣れていってくださいね。</p> <p>20日 こぼやし地産地消の日 今年度も毎月16日(行事等で前後します)を「こぼやし地産地消の日」として、地元で栽培・生産されている食材を多く使った給食を提供していきます。小林市産の新鮮で安心・安全な食材を味わって食べてくださいね。</p> <p>22日 チャーハン 春巻き わんたんスープ 今日のメニューは、中華料理ですね。中華料理は、世界三大料理のひとつです。中国はとて広い国なので、その土地によって採れる食材も違います。気候や地理によって味付けや料理法にも違いがあります。チャーハン(ふつげん)地方の料理、春巻きは点心(てんしん)という料理、わんたんスープは、広東(かんとん)地方の料理です。</p> <p>27日 たけのこごはん 竹の子は、春が旬の食材の代表です。米のとぎ汁で茹でるとあくが取れておいしくなります。掘りたてのものは、生でも食べられるくらいあくがなく、やわらかくておいしいそうです。今日は、竹の子ご飯にしました。今のおいしい時期に十分味わって下さいね。</p>	
	おかかあえ	☆ベジ活 126g	さとう	かつおぶし	ほうれんそう きゅうり もやし にんじん	うすくちしょうゆ		
11 月	むぎごはん にくやさしいため	こめ むぎ ごまあぶら さとう	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ にら	こいくちしょうゆ にんにく	632 22.9 21.2		
	はるさめスープ	はるさめ	ベーコン	しいたけ たまねぎ にんじん	うすくちしょうゆ ガラスープ ちゅうかスープストック しお こしょう			
12 火	むぎごはん やさしいうまに	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	とりにく あおまめ あつあげ	にんじん たけのこ	みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ にぼしだし	591 23.1 12.9		
	たこのすのもの	ごま さとう	たこ わかめ	もやし にんじん きゅうり	す うすくちしょうゆ			
13 水	じゅうにくごはん とりのからあげ	こめ じゅうにくごまい こむぎこ でんぶん あぶら	とりにく		しお うすくちしょうゆ さけ しお こしょう しょうが にんにく	656 27.7 20.6		
	そえやさい しんたまねぎのみそしる	ドレッシング	あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	ドレッシング にぼしだし			
14 木	ミルクパン スパゲティミートソース	ミルクパン スパゲティ バター さとう	ぶたミンチ	たまねぎ にんじん トマトピューレ	にんにく ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ あかワイン ようふうスープストック しお	729 30.1 25.1		
	ひゅうがなつドレッシングサラダ		ハム	きゅうり キャベツ にんじん コーン	ドレッシング			
15 金	むぎごはん さんまそれぞれに	こめ むぎ さとう でんぶん	さんま	だいこん	こいくちしょうゆ みりん しお	623 24.3 21.5		
	かっぱづけ けんちんじる	さとう ごまあぶら こんにやく さといも	あぶらあげ	だいこん しいたけ にんじん ごぼう ねぎ	うすくちしょうゆ しお す とうがらし にぼしだし うすくちしょうゆ みりん			
18 月	むぎごはん とりにくとさといものみそに	こめ むぎ さといも こんにやく さとう	とりにく あつあげ	にんじん だいこん しいたけ	こいくちしょうゆ さけ みりん にぼしだし	639 26.2 20.5		
	アスパラサラダ	マヨネーズ	ハム	アスパラ きゅうり コーン	しお こしょう			
19 火	〈入学・進級お祝い献立〉 ポークカレー	こめ じゃがいも	ぶたにく あおまめ チーズ	たまねぎ にんじん すりおろしりんご	ワイン にんにく しお こしょう カレールー	646 23.8 19.1		
	はるキャベツのちりめんあえ おいわいクレープ	ごま ごまあぶら さとう さとう あぶら こめこ でんぶん	ちりめん とうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん いちごピューレ	す さとう うすくちしょうゆ			
20 水	【こぼやし地産地消の日】 かしのまぜくり	こめ さとう	とりにく あぶらあげ	しいたけ にんじん ごぼう	さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお	596 26.3 18.4		
	いわしのおかか こめこのだごじる	さとう でんぶん こめこだご さといも こんにやく	いわし かつおぶし かまぼこ	だいこん にんじん ねぎ	こいくちしょうゆ みりん しお にぼしだし うすくちしょうゆ			
21 木	こくとうパン ミートボールとやさしいケチャップに	こくとうパン ミートボール(パンこ でんぶん) じゃがいも でんぶん さとう	ミートボール(ぎゅうにく とりにく ぶたにく)	ミートボール(たまねぎ) たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ たけのこ みかん もも パイン	ミートボール(こいくちしょうゆ さとう しお こしょう) さけ こいくちしょうゆ ケチャップ す ようふうスープストック しお	638 20.8 15.4		
	フルーツポンチ	ゼリー						
22 金	チャーハン	こめ でんぶん さとう あぶら	やきぶた たまご	たまねぎ にんじん ねぎ	だしじる しお ようふうスープストック にんにく さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ こしょう	658 19.7 25.4		
	はるまき わんたんスープ	はるさめ あぶら でんぶん こむぎこ あげあぶら さとう わんたん		キャベツ たまねぎ にんじん しめじ たまねぎ にんじん もやし	しょうゆ しお うすくちしょうゆ ガラスープ ちゅうかスープストック しお			
25 月	振替休業日							
26 火	むぎごはん じゃがいものそぼろに	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	ぶたミンチ あつあげ あおまめ	たまねぎ にんじん	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん	68 23.8 22.9		
	せんざりだいこんのマヨネーズあえ	ごま さとう マヨネーズ	ツナみずに こんぶ	せんざりだいこん キャベツ にんじん	うすくちしょうゆ			
27 水	たけのこごはん さわらフライ 1しよくソース すましじる	こめ さとう さわらフライ(パンこ こむぎこ でんぶん) あげあぶら	とりにく あおまめ きざみあげ さわらフライ(さわら)	たけのこ しいたけ にんじん	うすくちしょうゆ さけ しお さわらフライ(しお こしょう) ソース	615 27.0 19.5		
	コッペパン とうにゅうのクリームに	コッペパン マカロニ じゃがいも いんげんまめ バター	とりにく あおまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム	ホワイトルー チキンブイヨン しろワイン ようふうスープストック しお こしょう	598 24.4 19.5		
28 木	いろどりあえ	さとう	オーシャンキング	きゅうり キャベツ にんじん コーン	うすくちしょうゆ			