



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。						リクエスト献立 今月は、須木中3年生のリクエスト献立です。お楽しみに！ ☆キムタクごはん ☆春雨スープ ☆フルーツ白玉
1月	むぎごはん さんまゆずみそに きゅうりのおかかあえ けんちんじる	こめ むぎ さとう こめこ こんにやく さといも	さんま みそ かつおぶし あつあげ	ゆず きゅうり だいこん しいたけ にんじん ごぼう ねぎ	604 27.1 18.2	※【県産農畜水産物応援消費推進事業】 国からの補助 17日(水)ぶり
2火	カツカレー ほしがたチーズサラダ	こめ パンこ あぶら でんぷん じゃがいも	ぎゅうにく だいちこ あおまめ チーズ ハム	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン	737 29.5 25.6	
3水	〈ひなまつり献立〉 ちらしずし とりにくのてりやき すましじる ひなあられ	こめ さとう でんぷん ひなあられ	とりにく あぶらあげ わかめ かまぼこ とうふ てまりふ	グリーンピース しいたけ にんじん だいこん えのき ねぎ	617 28.3 17.4	
4木	こくとうパン ぶたにくとはるさめのカラフルいため パンパンジー	こくとうパン はるさめ さとう ごまあぶら ごま ドレッシング	ぶたにく とりにく	キャベツ しいたけ たけのこ ピーマン たまねぎ にんじん きゅうり もやし	588 24.9 18.5	3日 ひな祭り献立 ひな祭りは「桃の節句」ともいいます。 ひな祭りのご馳走としてちらし寿司が 作られます。ちらし寿司は、この節句 のおはらいのために、海や山の色々な 食材を寿司にしたものが始まりといわ れています。各地の産物を彩りよく 使って作られます。
5金	えんそく おわかれ遠足					
8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 さとう マヨネーズ	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	600 21.9 19.0	
9火	わかめごはん とりのからあげレモンソース かきたまじる	こめ でんぷん あぶら さとう	わかめ とりにく とうふ たまご	レモン にんじん たまねぎ えのき こまつな	653 29.4 22.6	10日 キムタクごはん 須木中のリクエスト献立です。キムタ クごはんは、豚肉、きざんだ白菜キム チとたくあん、ねぎを味付けしごはん に混ぜて作ります。キムチとたくあんが はいつているので「キムタクごはん」で すね。えびの市の給食センターで人 気のメニューだったので教えてもらい、東 方給食センターでも出すようになりました。 今では、リクエストの上位になるほ ど人気のメニューになりました。
10水	《須木中リクエスト献立》 ☆キムタクごはん ☆はるさめスープ ☆フルーツしらたま	こめ ごま ごまあぶら さとう はるさめ ゼリー しらたまもち	ぶたにく ベーコン	はくさいキムチ たくあん にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ チンゲンサイ みかん もも パイン	593 17.8 14.4	
11木	アップルパン デミグラスソースハンバーグ カラフルやさしいスープ	アップルパン パンこ バター でんぷん	ぶたにく ぎゅうにく ウインナー	たまねぎ しめじ ほうれんそう かぼちゃ アスパラ にんじん	633 25.8 23.2	
12金	むぎごはん しそあじびじき ぶたにくとだいこんのみそに ちりめんすのもの	こめ むぎ あぶら さといも こんにやく さとう ごま	ひじき ぶたにく あつあげ あおまめ みそ わかめ ちりめん	しそのみ だいこん にんじん キャベツ きゅうり	583 24.8 13.5	 17日 かねんしゅい 都城市や小林市などに伝わる郷土 料理「かねんしゅい」です。「かね」がさ つまいもで「しゅい」が汁という意味です。 今回のかねんしゅいには、「のらぼう 菜」という野菜を入れています。「のら ぼう菜」は、関東の山間地域で江戸時 代から作られている春の野菜です。小 林市でも栽培されているので、初めて 給食に入れてみました。
15月	せきはん いろどりやさいのたまごやき こうはくなます おいわいすましじる	もちごめ こめ あずき あぶら さとう	たまご ぶたにく こんぶ とうふ はんぺん	にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん えのき こまつな	612 23.3 22.4	
16火	むぎごはん にくじゃが かいそうサラダ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ドレッシング	ぎゅうにく あつあげ かいそうミックス	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり コーン	575 21.4 13.5	
17水	むぎごはん なのはなふりかけ ぶりのてりやき かねんしゅい	こめ むぎ さとう いもち こんにやく	※ぶり とりにく ふりかけ	だいこん にんじん のらぼうな ねぎ	652 28.8 19.8	 24日 最後の給食 今年度、最後の給食です。思い出 に残る楽しい給食時間をすごしてくださ いね。
18木	コッペパン やさしいとまめのみートソース アーモンドサラダ	コッペパン 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 アーモンド	ぶたにく ぎゅうにく だいちこ ハム	かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	599 26.4 20.3	
19金	むぎごはん ごもくきんぴら さといものみそじる みかんゼリー	こめ むぎ こんにやく ごま さとう ごまあぶら さといも ゼリー	ぶたにく あぶらあげ あつあげ みそ	ごぼう しいたけ にんじん いんげん だいこん ほうれんそう しめじ	582 24.9 15.0	
22月	ゆかりごはん とりごぼううどん ひじきマヨサラダ	こめ うどん マヨネーズ ごま	とりにく ちくわ ひじき ツナみずに	しそ しいたけ にんじん ごぼう はくさい ねぎ きゅうり コーン	640 23.6 19.2	
23火	おやこどん わふうドレッシングあえ	こめ さとう でんぷん ドレッシング	とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ほうれんそう	602 24.1 19.8	
24水	ピラフ 小学校 お祝いケーキ さけのチーズフライ クリームスープ	こめ バター パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも しろいんげんまめ ケーキ	ウインナー あおまめ さけ チーズ あおのり とりにく	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム しめじ パセリ	789 31.8 28.6	

リクエスト献立
今月は、須木中3年生のリクエスト献立です。お楽しみに!

※【県産農畜水産物応援消費推進事業】
国からの補助
17日(水)ぶり

3日 ひな祭り献立
ひな祭りは「桃の節句」ともいいます。
ひな祭りのご馳走としてちらし寿司が
作られます。ちらし寿司は、この節句
のおはらいのために、海や山の色々な
食材を寿司にしたものが始まりといわ
れています。各地の産物を彩りよく
使って作られます。



10日 キムタクごはん
須木中のリクエスト献立です。キムタ
クごはんは、豚肉、きざんだ白菜キム
チとたくあん、ねぎを味付けしごはん
に混ぜて作ります。キムチとたくあんが
はいつているので「キムタクごはん」で
すね。えびの市の給食センターで人
気のメニューだったので教えてもらい、東
方給食センターでも出すようになりました。
今では、リクエストの上位になるほ
ど人気のメニューになりました。



17日 かねんしゅい
都城市や小林市などに伝わる郷土
料理「かねんしゅい」です。「かね」がさ
つまいもで「しゅい」が汁という意味です。
今回のかねんしゅいには、「のらぼう
菜」という野菜を入れています。「のら
ぼう菜」は、関東の山間地域で江戸時
代から作られている春の野菜です。小
林市でも栽培されているので、初めて
給食に入れてみました。



24日 最後の給食
今年度、最後の給食です。思い出
に残る楽しい給食時間をすごしてくださ
いね。

