



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。					
6 水	むぎごはん おでん さんしょくあえ ミニエクレア	こめ むぎ こんにやく さといも さとう エクレア	とりにく がんもどき こんぶ うずらたまご かまぼこ	にんじん だいこん もやし きゅうり	678 27.7 22.0
7 木	コッペパン スパゲティナポリタン ポテトサラダ	コッペパン スパゲティ バター さとう じゃがいも マヨネーズ	ウインナー ハム	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン きゅうり コーン トマト	665 23.5 26.5
8 金	《お正月献立》 ななくさごはん ぶりのてりやき ぞうに	こめ さとう ごま もち	ちりめん あぶらあげ ※ぶり とりにく	にんじん セリ せんざりだいこん だいこんば だいこん ごぼう はくさい もやし	645 31.6 20.7
12 火	みやざきぎゅうどん すましじる	こめ こんにやく さとう	※ぎゅうにく とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しめじ	613 28.7 19.3
13 水	むぎごはん もちいりキムチなべ いかのすのもの	こめ むぎ もち さとう ごま	ぶたにく とうふ みそ いか わかめ	にんじん はくさい だいこん にら しいたけ はくさいキムチ きゅうり	607 24.7 15.2
14 木	《東方小リクエスト献立》 ☆しょくパン ☆ひゅうがなつみかんジャム ☆とんこつラーメン ☆フルーツポンチ	しょくパン ジャム ラーメン あぶら ごまあぶら ゼリー とうにゅうプリン	ぶたにく	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ しいたけ みかん もも パイン	707 24.2 19.1
15 金	《【こばやし地産地消の日】》 むぎごはん しいらのフライ ソース そえやさい ごじる	こめ むぎ パンこ こむぎこ でんぷん あぶら さといも ドレッシング	しいら とうふ だいず みそ	キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	683 29.0 18.6
18 月	むぎごはん とりにくのだいずのひじきに 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 だいず あつあげ ちくわ あおまめ ツナみずに	にんじん キャベツ きゅうり	657 30.0 21.0
19 火	むぎごはん ぶたにくのゆずみそやき アイコトマト つみれじる	こめ むぎ さとう あぶら	ぶたにく みそ つみれ	ゆず ※トマト しいたけ だいこん にんじん ほうれんそう	599 32.3 14.4
20 水	チャーハン れんこんひらつくね わかめスープ	こめ さとう でんぷん パンこ あぶら	ぶたにく たまご あおまめ とりにく ベーコン わかめ とうふ	たまねぎ にんじん れんこん しいたけ ねぎ	654 24.8 25.8
21 木	こくとうパン パスタいりブイヤベース アーモンドサラダ りんごゼリー	こくとうパン マカロニ じゃがいも アーモンド さとう ゼリー	ウインナー いか えび ハム	たまねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ きゅうり	606 25.7 16.6
22 金	むぎごはん じどつことさといものみそに せんざりだいこんあえ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう ごま	※とりにく あつあげ あおまめ みそ ツナみずに こんぶ	にんじん だいこん しいたけ せんざりだいこん きゅうり	594 26.8 14.7

1月24日から30日は、給食感謝週間です。

25 月	むぎごはん さんまかぼすレモンに おかかあえ ぶたじる	こめ むぎ さとう でんぷん さといも こんにやく	さんま かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	かぼす レモン ほうれんそう きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	670 26.9 23.5
26 火	むぎごはん みやざきぎゅうにくのオイスターソースいため ちゅうかスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう	※ぎゅうにく ベーコン	キャベツ チンゲンサイ にんじん もやし たまねぎ たけのこ ねぎ	604 25.2 20.5
27 水	《南小リクエスト献立》 ☆チキンカレー ☆りっちゃんサラダ ☆ミルメーク	こめ じゃがいも さとう あぶら ミルメーク	とりにく あおまめ チーズ こんぶ ハム かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	685 24.7 18.4
28 木	セルフドック(ウインナー・キャベツ) ふゆやさいのクリームに	ホットドックパン マヨネーズ さといも バター	ウインナー とりにく	キャベツ れんこん かぶ たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ	702 28.5 31.5
29 金	むぎごはん かぼちゃコロケ アスパラサラダ かきたまじる	こめ むぎ パンこ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ドレッシング	ぶたにく とうふ たまご	かぼちゃ たまねぎ アスパラ きゅうり コーン にんじん えのき こまつな	664 21.9 21.9

※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、東方小6年生・南小6年生のリクエスト献立です。お楽しみに！
14日(木)東方小 27日(水)南小
☆食パン ☆チキンカレー
☆日向夏みかんジャム ☆りっちゃんサラダ
☆とんこつラーメン ☆ミルメーク
☆フルーツポンチ

※【県産農畜水産物応援消費推進事業】

小林市からの補助

19日(火) アイコトマト

国からの補助

8日(金) ぶり

12日(火)・26日(火) 宮崎牛

22日(金) みやざき地頭鶏

8日 七草ごはん

「すずな すずしろ セリ なずな ごきょう はこべら ほとけのざ」春の七草です。1月7日に七草をお粥にして食べる風習があります。もともとは、中国から伝わったそうですが、お正月にごちそうを食べて、疲れた胃腸を休めるためでもあります。



19日 豚肉のゆずみそ焼き

冬が旬のゆずは、鍋物に果汁を絞って入れたり、かぶや大根の甘酢和えに皮を細かく切って入れたりします。ジャムも作れます。豚肉のゆずみそ焼きには、須木地区で栽培されているゆずの果汁を使っています。ゆずの風味を味わってください。



28日 冬野菜のクリーム煮

冬野菜のクリーム煮には、里芋・れんこん・かぶ・ブロッコリーの冬野菜を入れました。冬野菜は、寒い時期に育つので、甘みやうまみを多く蓄えていてとてもおいしくなります。また、体を温める働きもあるので、温かい汁物や煮物にして汁ごと食べましょう。

