

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、細野小6年生のリクエスト献立です。お楽しみに! 23日(水)細野小 ☆キムタクごはん ☆鶏の唐揚げ ☆春雨スープ
1 火	むぎごはん さばゆずみそに やみつきキャベツ けんちんじる	こめ むぎ さとう こめこ ごまあぶら こんにやく さといも	さば みそ こんぶ	ゆず キャベツ きゅうり だいこん しいたけ にんじん ごぼう ねぎ	622 24.5 20.9	※【県産農畜水産物応援消費推進事業】 小林市からの補助 3日(木) アイコマト 国からの補助 8日(水) みやざき地頭鶏 11日(金) たい 15日(火)・22日(火) 宮崎牛
2 水	《郷土料理献立》 むぎごはん にしめ せんぎりだいこんのマヨネーズあえ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう ごま マヨネーズ	とりにく あつあげ こんぶ ツナみずに	だいこん にんじん たけのこ ごぼう しいたけ せんぎりだいこん キャベツ	624 23.6 19.7	
3 木	アップルパン オムレツ アイコマト クリームポタージュ	コッペパン あぶら でんぶん じゃがいも バター	たまご とりにく	りんご ※トマト たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン	671 25.9 25.1	
4 金	さけなめし ぶたにくとだいこんのみそに キャベツのごまずあえ	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにやく	さけ かつおぶし ぶたにく あつあげ あおめ みそ	あおな だいこん にんじん キャベツ もやし	596 24.9 14.1	
7 月	むぎごはん ぎゅうにくコロケ きゅうり すましじる ちゅうのうソース	こめ むぎ じゃがいも さとう パンこ あぶら こむぎこ でんぶん	ぎゅうにく わかめ かまぼこ とうふ	たまねぎ きゅうり にんじん ねぎ しいたけ	606 20.2 16.3	3日 煮しめ 煮しめは、日本の代表的な郷土料理の一つです。小林市でも、お正月、お祝い事、法事などに欠かせない料理として親しまれてきました。煮しめという名前の由来は、煮汁が残らないようにじっくりと時間をかけて煮る調理法の「煮しめる」からきています。 
8 火	みやざきじどうこのおやこどん ごぼうサラダ	こめ さとう でんぶん ドレッシング	※とりにく かまぼこ たまご ツナみずに	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう コーン きゅうり	631 31 19.4	
9 水	むぎごはん マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ とりにく たまご	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	631 25.9 19.5	
10 木	マヨネーズパン ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	マヨネーズパン じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく だいず ハム	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマト ブロッコリー きゅうり	607 26.2 23.8	
11 金	むぎごはん たいのねぎしょうゆやき いんげんのごまあえ かきたまじる	こめ むぎ さとう ごま でんぶん	※たい とうふ たまご	ねぎ いんげん にんじん たまねぎ えのき ほうれんそう	589 28.8 16.4	10日 ブロッコリーのサラダ ブロッコリーは、冬が旬の野菜です。キャベツの仲間ですが、私たちが食べているのは、花のつぼみの部分です。ビタミンAが多く含まれ、目の働きを良くしてくれます。また、風邪の予防になるビタミンCも多く、冬の時期にはもってこいの野菜です。 
14 月	むぎごはん いしかりじる キャベツとちくわのあえもの	こめ むぎ バター マヨネーズ	ぶたにく さけ とうふ とうにゅう みそ ちくわ	にんじん はくさい だいこん コーン ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	629 25.6 21.9	
15 火	むぎごはん テンジャオロース わんたんスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう わんたん	※ぎゅうにく	たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン しめじ こまつな もやし	594 23.2 17.8	
16 水	【こばやし地産地消の日】 むぎごはん めひかりのかばやき あまずあえ きょういものみそじる	こめ むぎ こめこ あぶら さとう きょういも	めひかり あぶらあげ わかめ みそ	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	587 23.6 14.6	
17 木	コッペパン さらうどん かいそうサラダ	コッペパン ながさきめん ごまあぶら でんぶん さとう	ぶたにく かまぼこ えび うずらたまご かいそうミックス	きくらげ もやし はくさい ねぎ にんじん きゅうり コーン	620 26.6 24.8	14日 石狩汁 石狩汁は、北海道を代表する料理のひとつです。北海道の石狩川に鮭が戻ってくるのにちなみ、みそ仕立ての汁に鮭を入れた料理です。隠し味にバターや牛乳を入れるのも特徴です。給食では、みそ仕立てにした具だくさんの汁に、バターと豆乳を隠し味に入れました。寒い日にはとても温まる一品です。 
18 金	むぎごはん すきやきに アスパラサラダ	こめ むぎ こんにやく ドレッシング さとう	ぎゅうにく とうふ ハム	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ ねぎ アスパラ きゅうり コーン	597 23.8 17.5	
21 月	だいこんぼごはん かぼちゃのそぼろに ゆずすあえ	こめ こんにやく さとう	とりにく あつあげ あおめ かまぼこ	だいこんぼ かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり ゆず	590 22.8 15	
22 火	ハヤシライス チーズサラダ	こめ バター あぶら	※ぎゅうにく チーズ ハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ コーン	740 28.6 30.8	
23 水	《細野小リクエスト献立》 ☆キムタクごはん ☆とりのからあげ ☆はるさめスープ	こめ ごま ごまあぶら さとう こむぎこ でんぶん あぶら はるさめ	ぶたにく とりにく ベーコン	はくさいキムチ たくあん にんじん ねぎ えのき たまねぎ ほうれんそう	656 29.1 21.5	24日 かぶのシチュー かぶは、古くから日本各地に根付き日本人に親しまれてきた食材です。かぶには、胃の働きを助ける酵素が含まれています。ビタミンCも多く含まれています。給食では、シチューに入れましたが、どんな料理にも合う万能な野菜です。 
24 木	《クリスマス献立》 てりやきバーガー かぶのシチュー サンタさんのケーキ	バーガーパン パンこ さとう でんぶん あぶら マヨネーズ じゃがいも しるいんげん ケーキ	とりにく	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり かぶ にんじん グリンピース しめじ	813 33.4 33.4	

※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。