

9月 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。				
1 火	《防災の日給食》 きゅうきゅうカレー オムレツ わかめスープ さつまポテト	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さつまいも さとう	たまご ベーコン とうふ わかめ	コーン たまねぎ トマト しめじ もやし えのき にんじん ねぎ	604 16.3 31.7
2 水	コーンごはん とりのからあげレモンソース すましじる	こめ でんぶん あぶら さとう	とり にかまぼこ	コーン レモン にんじん しめじ チンゲンサイ ねぎ	618 26.7 19.8
3 木	☆コッペパン ☆ごもくやさいラーメン ☆フルーツポンチ	コッペパン ラーメン あぶら ゼリー さとう	ぶた にか	きくらげ たまねぎ にんじん もやし ねぎ みかん もも パイナップル ぶどう りんご	583 22.5 16.0
4 金	むぎごはん いわしのかぼすレモンに きゅうりのおかかあえ かぼちゃのみそしる	こめ むぎ さとう でんぶん	いわし かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	かぼす レモン きゅうり かぼちゃ もやし ねぎ	595 25.2 15.8
7 月	むぎごはん チンジャオロース わんたんスープ	こめ むぎ さとう ごまあぶら わんたん	ぎゅう にか	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	577 22.2 16.8
8 火	おやこどん ばいにくのあえもの	こめ さとう でんぶん	とり にかまぼこ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ もやし うめ	567 25.8 13.9
9 水	かしわのまぜくり がね かねんしゅい	こめ さとう さつまいも こむぎ あぶら いもち こんにやく	とり にかあぶらあげ	しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ だいこん ほうれんそう ねぎ	586 18.9 17.7
10 木	こくとうパン ぶたにくのトマトに ポテトサラダ	こくとうパン ひよこまめ えんどうまめ レッドキドニー さとう じゃがいも マヨネーズ	ぶた にかハム	マッシュルーム しめじ たまねぎ にんじん トマト きゅうり コーン	641 28.5 24.2
11 金	むぎごはん ぶたにくとあつあげのみそいため つみれじる	こめ むぎ さとう	ぶた にかあつあげ みそ つみれ	たけのこ ピーマン たまねぎ にんじん しいたけ だいこん ほうれんそう ねぎ	751 21.7 34.5
14 月	むぎごはん かぼちゃのそぼろに いかのすのもの	こめ むぎ しらたき さとう ごま	とり にかあつあげ いか わかめ あおめ	かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ だいこん きゅうり	615 25.7 15.9
15 火	【こばやし地産地消の日】 すきのくりごはん さんまのしおやき とうがのみそしる ぶどう	こめ くり	さんま とうふ わかめ あぶらあげ みそ	とうがん にんじん ねぎ ぶどう	671 25.3 22.6
16 水	むぎごはん しいらのピリからソース かきたまじる	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん	しいら とうふ たまご	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう	652 32.7 20.6
17 木	あひかりきょうぎょうび 振替休業日				
18 金	むぎごはん スパイシーにくじゃが ひじきとごぼうのサラダ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう ごま ごまあぶら	ぶた にかあつあげ あおめ ひじき ツナみずに	にんじん たまねぎ ごぼう コーン きゅうり	668 25.4 20.6
23 水	むぎごはん にくやさいいため ごじる	こめ むぎ さとう ごまあぶら さといも	ぶた にかとうふ わかめ だいず みそ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ にら ねぎ	595 26.3 16.0
24 木	さばサンド(さばメンチカツ・やさい) コンソメスープ	バーガーパン パンこ あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	さば たら ウイナー	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん パセリ	593 21.7 25.3
25 金	あひかりきょうぎょうび 振替休業日				
28 月	幸ヶ丘小リクエスト献立 ☆ポークカレー ☆かいそうサラダ	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら	ぶた にかあおめ ヨーグルト かいそうミックス	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	626 21.7 17.9
29 火	キムタクごはん あげはるまき ちゅうかスープ	こめ ごま ごまあぶら さとう あぶら はるさめ でんぶん こむぎこ こめこ	ぶた にかベーコン	はくさいキムチ たくあん にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ チンゲンサイ もやし	675 19.8 29.7
30 水	ゆかりごはん わかめうどん ひじきサラダ	こめ うどん マヨネーズ さとう ごま	とり にかわかめ かまぼこ あぶらあげ ひじき	しそ しいたけ にんじん ねぎ きゅうり コーン	590 22.0 18.3

ひとくちメモ

リクエスト献立

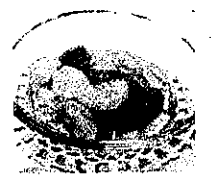
今月は、須木小と幸ヶ丘小の6年生のリクエストです。お楽しみに！

3日(木) 須木小 28日(月) 幸ヶ丘小
☆コッペパン ☆ポークカレー
☆五目野菜ラーメン ☆海藻サラダ
☆フルーツポンチ

3日 フルーツポンチ

フルーツポンチは、イギリスで生まれた「パンチ」という飲み物でした。材料は、お酒、砂糖、レモン汁、水、紅茶またはスパイスで、日本には、江戸時代にオランダから伝わったそうです。小さく切った果物を入れたものをフルーツポンチといい、お酒が入っているので大人のデザートだったようです。

給食では、とても人気のあるメニューで、リクエストに毎回上がるほど人気です。



7日 チンジャオロース

代表的な中華料理です。中国では、本来豚肉を使います。牛肉を使った場合は青椒牛肉絲(チンジャオニューロースー)となりますが、日本では、牛肉を使ってもチンジャオロースーと言っています。「青椒(チンジャオ)」はピーマンのことで、「絲(スー)」は細切りという意味なので、材料を細切りにして炒めた料理ということです。



15日 須木のくりごはん

須木地区で栽培された「須木栗」を使って栗ごはんになりました。一粒一粒がしっかりといて、ホクホクしています。栗は、でんぶんが多く含まれています。イモ類などに比べるとでんぶんの粒子が細かいので、上品な味わいになります。ビタミン類、ミネラル、食物繊維も多く含まれているので、肌や粘膜をきれいにし、お腹の調子を整える働きがあります。



15日 冬瓜のみそ汁

冬瓜は、「冬の瓜」と書くので冬が旬の野菜のようですが、夏野菜です。冬瓜の皮は丈夫できめ細かく、完熟するとさらに皮が固くなり水分が失われにくくなります。そのため、夏に収穫しても、冬まで保存ができるので冬瓜という名前がつけました。

今回初めて給食に出します！



※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。