



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。					
1 水	むぎごはん さかなのやさいあんかけ とうふのみそしる	こめ むぎ あぶら でんぶん こめこ	しいら あおまめ とうふ わかめ みそ	しいたけ たまねぎ にんじん もやし ねぎ	595 27.9 16.6	
2 木	セルフドッグ(ウイナー・やさい) 1しよくソース コーンチキンスープ	ホットドッグパン マヨネーズ じゃがいも しろいんげん	ウイナー とりにく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ	669 28.1 27.4	
3 金	ポークカレー ひゅうがなつドレッシングサラダ	こめ じゃがいも ドレッシング	ぶたにく あおまめ ヨーグルト ハム	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン	649 23.1 19.7	
6 月	じゅうにくごはん ちくぜんに 福岡県郷土料理 はるさめサラダ フレッシュパイン	こめ じゅうにく こんにやく さとう はるさめ ごまあぶら	とりにく ちくわ あおまめ ハム	にんじん たけのこ しいたけ ごぼう れんこん だいこん きゅうり キャベツ パイン	582 21.6 12.0	
7 火	チキンライス 七夕献立 あまのがわスープ チーズサラダ	こめ バター さとう あぶら でんぶん はるさめ マヨネーズ	とりにく たまご ハム チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース オクラ きゅうり キャベツ コーン	615 23.3 19.2	
8 水	むぎごはん 郷土料理献立 チキンなんばん 1しよくタルソース こぼっこみそしる	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう タルソース	とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	ほうれんそう だいこん にんじん しめじ	699 29.4 24.9	
9 木	マヨネーズパン タイピーエン 長崎県郷土料理 ゆでとうもろこし フルーツポンチ	マヨネーズパン めん ごまあぶら ゼリー ナタデココ	ぶたにく うずらたまご いか かまぼこ	にんじん きくらげ キャベツ コーン みかん もも パイン リンゴ	655 25.1 22.1	
10 金	むぎごはん おかかふりかけ ぶたにくとなすのみそいため つみれじる	こめ むぎ さとう ふりかけ	ぶたにく あつあげ みそ いわしつくね とうふ	にんじん なす たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ こまつな	600 29.0 15.3	
13 月	むぎごはん さばみぞれに あまづあえ こめこのだごじる	こめ むぎ さとう でんぶん ごま こめこだんご さとも	さば わかめ とりにく あつあげ	だいこん きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	679 24.5 19.6	
14 火	けいはん 鹿児島県郷土料理 ごもくきんぴら つぼづけ ひゅうがなつみかんゼリー	こめ むぎ さとう でんぶん こんにやく ごま ごまあぶら ゼリー	とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ	しいたけ ねぎ つぼづけ ごぼう にんじん いんげん	594 25.5 13.5	
15 水	むぎごはん にくじゃがコロッケ きゅうりのゆかりあえ なつやさいのみそしる	こめ むぎ じゃがいも パンこ さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにく みそ あぶらあげ	たまねぎ きゅうり にんじん えのき ねぎ オクラ なす	640 21.1 20.5	
16 木	【こばやし地産地消の日】 コッペパン なすのミートスパゲティ せんぎりだいこんのマヨネーズあえ	コッペパン スパゲティ ごま さとう マヨネーズ	ぎゅうにく ぶたにく あおまめ チーズ ツナみずに こんぶ	たまねぎ にんじん なす マッシュルーム せんぎりだいこん きゅうり キャベツ	743 30.5 28.8	
17 金	むぎごはん しそあじひじき ぎゅうにくのかきゆいため わかめスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう	ぎゅうにく ベーコン わかめ とうふ ひじき	キャベツ にんじん にら しいたけ たまねぎ ねぎ しそ	591 24.4 17.4	
20 月	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ	こめ バター あぶら さとう	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 ブロッコリー きゅうり	670 22.5 26.1	
21 火	あかかぶあおなごはん あつやきたまご ゴーヤのすのもの あかだしのみそしる	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごま	たまご かまぼこ とうふ みそ	だいこんば あかかぶ あおじそ ゴーヤ きゅうり レモン たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	567 21.9 16.2	
22 水	むぎごはん れいしやぶ ちゅうかコーンスープ	こめ むぎ ドレッシング でんぶん	ぶたにく ベーコン たまご	きゅうり キャベツ ピーマン コーン えのき ねぎ にんじん	604 24.4 19.3	
23 木	海の日					
24 金	スポーツの日					
27 月	むぎごはん さんまのかばやき やみつきキャベツ すましじる	こめ むぎ こめこ あぶら さとう ごまあぶら	さんま こんぶ わかめ とうふ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ しいたけ	633 22.7 23.6	
28 火	ちゅうかどん シューマイ もやしナムル	こめ さとう でんぶん パンこ こむぎこ ごまあぶら ごま	えび ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ヤングコーン もやし きゅうり	569 26.5 13.3	
29 水	チキンカレー フルーツあんにとん	こめ じゃがいも あんにとんどうふ ゼリー	とりにく あおまめ チーズ	たまねぎ にんじん みかん もも パイン	695 22.4 17.1	

2日 セルフドッグ

ホットドッグは、ドイツからの移民によって伝えられたと考えられています。今ではアメリカの国民食になっています。パンにソーセージを挟み、味付けはマスタードが基本だそうです。

野球観戦をしながらかつおドッグを食べるそうで、野球場にはそれぞれ名物のホットドッグがあるそうです。

給食では、キャベツときゅうりのマヨネーズ和えとソーセージを挟み、ケチャップをかけて食べてください。



9日 ゆでとうもろこし

とうもろこしは、夏を代表する野菜です。

気温が高くなってから収穫すると、おいしさが落ちてしまうので、太陽が昇る前の早朝に収穫するそうです。

とうもろこしにはたくさんの栄養素がまっています。その中でも、食物繊維が多いので、お腹の中をきれいにする効果があります。

今日の給食は、茹でとうもろこしそのものを味わってください。



15日 夏野菜のみそ汁

「オクラ」と「なす」は、代表的な夏野菜です。

オクラは、アフリカなどの暑い国で栽培されていました。日本でも九州や四国の暖かい地域でよく栽培されています。オクラのネバネバは、食物繊維です。お腹の調子を整える働きがあります。

なすは、夏から秋にかけて採れる野菜です。新鮮ななすは、皮の紫色が濃くてハリとツヤがあります。皮の紫色は、ポリフェノールという成分で、血管をきれいにし、病気を防ぐ働きがあります。



21日 ゴーヤの酢の物

ゴーヤは、夏が旬の野菜で苦味があります。この苦味の成分は、「モモルデシン」といって、食欲を出したり、肝臓の働きを高めます。

レモンの酸味を利かせてさっぱりとした味付けにしました。暑い夏にぴったりの野菜ですね。



※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。