

6月 こんだてよていひょう

小林東方学校給食センター

※牛乳は毎日つきます		※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。					ひとロメモ
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	調味料	エネルギー タンパク質 脂質	
1 木	むぎごはん	こめ むぎ				643	1日 ヤンニョムチキン ヤンニョムチキンとは、揚げた鶏肉に甘辛いソース「ヤンニョム」をからめた韓国式フライドチキンです。今回は、うすくちしょうゆ、みりん、ケチャップ、コチュジャンで味つけをしました。 
	ヤンニョムチキン	でんぶん あぶら	とりにく		さけ しお こしょう うすくちしょうゆ みりん ケチャップ コチュジャン チキンブイヨン ちゅうかスープストック しお うすくちしょうゆ	25.5 21.6	
	ちゅうかスープ		ベーコン	もやし たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ			
2 木	アップルパン	コッペパン さとう		りんご		705	6日 キムタクごはん キムタクごはんは、豚肉、刻んだ白菜キムチ、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入っているので「キムタクごはん」です。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。
	クリームシチュー	じゃがいも いんげんまめ なまクリーム	とりにく あおまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ	ベシャメルソース チキンブイヨン しお こしょう	28.9 26.4	
	オムレツ ブロッコリーサラダ	あぶら でんぶん あぶら	たまご とりささみ	ほうれんそう ブロッコリー きゅうり コーン	す うすくちしょうゆ しお こしょう		
3 金	むぎごはん	こめ むぎ				620	
	いわしかんろに	さとう はちみつ でんぶん	いわし		しょうゆ みりん しお	22.9	
	たたききゅうり さつまじる	ごまあぶら さつまいも		きゅうり ごぼう はくさい にんじん ねぎ	にんにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ す しお にぼしだし	17.5	
6 月	キムタクごはん ごぼうだんごじる	こめ ごまあぶら ごま さとう ごぼうだんご(でんぶん さとう)	ぶたにく ごぼうだんご(タラ)	はくさいキムチ たくあん にんじん ねぎ ごぼうだんご(ごぼう) だいこん にんじん しめじ こまつな きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ しお ごぼうだんご(しょうゆ しお) うすくちしょうゆ にぼしだし しお こしょう	584 20.8 20.9	8日 きびなごの南蛮づけ きびなごは、宮崎県南部から鹿児島にかけて獲れる魚です。揚げることで骨ごと食べられるため、成長に必要なカルシウムがたくさんとれる食材です。南蛮漬けは、玉ねぎや人参、ピーマンなどの野菜も一緒にとれます。甘酢が食欲を増進させ、これから暑くなる夏にもぴったりの一品です。
	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ハム				
	むぎごはん チンジャオロース	こめ むぎ ごまあぶら さとう	ぎゅうにく	たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン	にんにく みりん こいくちしょうゆ とうぼんじやん しょうが さけ がらすूप うすくちしょうゆ しお こしょう	598 24.1 14.8	
7 火	わかめスープ アセロラゼリー		ベーコン わかめ とうふ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ			9日 スッキーニサラダ スッキーニは、外見がきゅうりにそっくりですが、何の仲間か皆さんは知っていますか？実はきゅうりの仲間ではなく、かぼちゃの仲間です。食感はやわらかくナスに似ていて、炒め物やサラダ、煮込み料理などいろいろな料理に使われます。 今日の給食は、きゅうり・にんじん・コーンと一緒にドレッシングで和えた「スッキーニサラダ」です。
	むぎごはん きびなごのなんぼんづけ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	きびなご	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ	す うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ にぼしだし	665 27.5 18.8	
	なめこじる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	なめこ こまつな にんじん ねぎ			
9 木	こくとうパン ジャージャーめん	こくとうパン めん あぶら さとう ごまあぶら	ぶたミンチ みそ	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん なす ねぎ	にんにく しょうが こいくちしょうゆ さけ とうぼんじやん オイスターソース てんめんじやん こしょう ドレッシング(す しお)	663 27.0 20.6	10日 歯と口の健康週間 6月4～10日は『歯と口の健康週間』です。歯を丈夫に保つためには、食後の歯磨きはもちろんですが、よく噛むこともとても大切です。よく噛むことで、唾液がたくさん出て、飲み込みやすくなります。また、虫歯の予防にもつながり、歯や歯茎が丈夫になります。日頃から、しっかり噛んで虫歯を予防しましょう。 10日の献立では、ごぼう・昆布・するめが入った「かみかみサラダ」を出します。よく噛んで食べましょう。
	ズッキーニサラダ	ドレッシング(あぶら さとう)	ツナみずに	ズッキーニ きゅうり にんじん コーン ドレッシング(たまねぎ トマト)			
	<<かみかみ献立>> わかめごはん にくだんごのあまずに	こめ さとう ミートボール(パンこ さとう でんぶん)さとう でんぶん じゃがいも マヨネーズ ごま さとう	わかめ ミートボール(ぎゅうにく とりにく ぶたにく) こんぶ いか	ミートボール(たまねぎ) たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん ピーマン ごぼう にんじん きゅうり	しお ミートボール(しょうゆ しお) みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す さけ オイスターソース ちゅうかスープストック うすくちしょうゆ こしょう	621 19.3 19.2	
10 金	かみかみサラダ						
	むぎごはん ぶたにくじゃが りっちゃんサラダ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう さとう あぶら	ぶたにく あおまめ あつあげ ハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん コーン	さけ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ す しお	618 25.5 15.7	
	チキンカレー	こめ じゃがいも	とりにく あおまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん すりおろしりんご きゅうり キャベツ	しろワイン にんにく カレールウ スクランブルエッグ(しお) しお こしょう	690 23.9 24.4	
14 火	たまごサラダ	スクランブルエッグ(さとう あぶら でんぶん) マヨネーズ	スクランブルエッグ(たまご) ハム				13日 りっちゃんサラダ 主人公のりっちゃんが、病気になったお母さんのために、いろいろな材料を入れて、のらねこやいぬたちの助けをかりながら、サラダを作りました。そのサラダを食べたお母さんは、たちまち元気になりました。給食では、「りっちゃんサラダ」として、おなじみのサラダになりました。皆さんも、りっちゃんサラダを食べて元気に毎日を過ごしましょうね！
	【こばやし地産地消の日】 むぎごはん しょうがやき	こめ むぎ さとう	ぶたにく	にんじん ピーマン たまねぎ	しょうが さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん にぼしだし うすくちしょうゆ さけ	590 614 30.2 16.5	
	のっぺいじる	さといも でんぶん	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ			
16 木	ミルクパン	ミルクパン				632	15日 こばやし地産地消の日 今日の「こばやし地産地消の日」は、『妻ごはん・しょうが焼き・のっぺい汁』です。 小林で作られたものを小林で食べることを地産地消といいます。今日の給食では、「人参・ピーマン・玉ねぎ・ねぎ」が小林市で収穫された野菜です。小林市産の新鮮で安心・安全な食材を味わって食べてくださいね。
	ぶたにくのトマトに	じゃがいも さとう	ぶたにく あおまめ だいず	しめじ たまねぎ にんじん トマト りんご みかん もも パイン	しお こしょう ウスターソース ケチャップ うすくちしょうゆ ようふうスープストック	25.4 17.0	
	フルーツあんじん	ゼリー あんにん(さとう れんにゅう)	あんにんどうふ(にゅう)				
17 金	むぎごはん さかなのピリカラフル キムチじる	こめ むぎ あぶら さとう ごま もち こんにやく	まぐろ ぶたにく とうふ みそ	ピーマン たまねぎ コーン はくさいキムチ にんじん ごぼう には	にんにく こいくちしょうゆ す とうぼんじやん キムチのもと かつおだし こいくちしょうゆ	663 26.3 20.3	
	むぎごはん ごもくに	こめ むぎ こんにやく さとう	とりにく だいず あつあげ あおまめ	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ	さけ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ にぼしだし しお こしょう	633 26.3 20.3	
	ポパイサラダ	マヨネーズ ごま	ツナみずに	ほうれんそう もやし きゅうり コーン にんじん			
21 火	ピラフ	こめ バター	ウインナー	たまねぎ にんじん コーン ピーマン マッシュルーム ねぎ	うすくちしょうゆ ようふうスープストック しお こしょう さけ しお	624 26.3 22.8	24日 ゴーヤサラダ ゴーヤは夏を代表する野菜です。苦味があるので、苦手な人も多いかもしれません。この苦味の成分は、「モルデルシン」といって、食欲を出したり、夏ばての予防になります。他にも体に良い成分がたくさん含まれています。今日の給食では、マヨネーズで和えたサラダにしました。 
	いかねぎやき みそとうにゅうスープ	やまいも でんぶん さとう ラード じゃがいも こめこ	すりみ(タラ、イトヨリ) いか とりにく あおまめ とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん しめじ たまねぎ にんじん しめじ	チキンブイヨン ようふうスープストック しお こしょう		
	ぶたどん	こめ さとう	ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ ねぎ にんじん きゅうり	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん しお す うすくちしょうゆ	583 22 17.7	
22 木	はるさめのすのもの	はるさめ さとう	かまぼこ				28日 千切り大根のみぞ汁 千切大根は、切った大根を太陽の光でよく乾燥させたもので、料理に使うときは、水で戻して使います。太陽の光をたくさん浴びているので、生の大根と比べて栄養たっぷりです。千切大根のような乾燥させた野菜は、太陽の光に当てることで、ビタミンDやビタミンBが多くなり、栄養的に優れています。 みなさんの骨や歯など、体を丈夫にしてくれる栄養がたくさん入っています。よく噛んで食べましょう。 
	フィッシュバーガー	ハンバーガーパン あぶら フィッシュボール(パンこ、でんぶん、こめこ)	フィッシュボール(たら)	キャベツ きゅうり	しお こしょう	695 31.2 27.1	
	タルタルソース かぼちゃポタージュ	あぶら さとう なまクリーム	たまご とりにく あおまめ ぎゅうにゅう	ビクルス(きゅうり たまねぎ) かぼちゃ たまねぎ にんじん	しお す チキンブイヨン ベシャメルソース ようふうスープストック しお		
24 金	うめなめし とりにくのごまみそに	こめ むぎ ごま さとう さといも こんにやく ごま さとう	かつおぶし とりにく あつあげ あおまめ みそ	うめ あおな にんじん たけのこ	しお しょうが さけ うすくちしょうゆ みりん	650 25.3 22.3	30日 鶏肉のフォー フォーは、ベトナムを代表する国民的料理です。うどんは小麦粉で作りますが、フォーは米粉から作ります。平らな麺が特徴で、日本のうどんより少し細い麺です。今日の給食には、鶏肉・えび・野菜をたっぷり使いました。味わって食べてくださいね。
	ゴーヤサラダ	マヨネーズ	ツナみずに	にがうり きゅうり たまねぎ コーン	しお こしょう にんにく		
	むぎごはん おろしハンバーグ	こめ むぎ ハンバーグ(ばんこ さとう でんぶん)さとう でんぶん つみれ(でんぶん さとう)	ハンバーグ(ぶたにく ぎゅうにく) つみれ(たら)	ハンバーグ(たまねぎ) だいこん にんじん こまつな ねぎ たまねぎ つみれ(にんじん かぼちゃ ほうれんそう)	ハンバーグ(しお こしょう) みりん す うすくちしょうゆ しょうが しお つみれ(しお) うすくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン ちゅうかスープストック	588 22.4 15.5	
28 火	むぎごはん がね アスパラソテー せんざりだいこんのみそしる	こめ むぎ さつまいも こむぎこ さとう あぶら バター	ベーコン	ごぼう たまねぎ にんじん アスパラガス コーン	しお しお こしょう うすくちしょうゆ にぼしだし	661 19.7 20.6	
	むぎごはん こうやどうふのたまごとし	こめ むぎ さとう	とうふ かまぼこ たまご とりにく	しいたけ にんじん こまつな	さけ うすくちしょうゆ みりん しお かつおだし うすくちしょうゆ す	618 30 17.5	
	ひじきとごぼうのサラダ	ごま ごまあぶら さとう	ひじき ツナみずに	ごぼう にんじん コーン きゅうり			
30 木	チーズパン	チーズパン				592	
	とりにくのフォー	こめ でんぶん ごまあぶら	えび とりにく	たまねぎ にんじん もやし には	チキンブイヨン ちゅうかスープストック うすくちしょうゆ さけ こしょう しお こしょう うすくちしょうゆ	24.5 24.3	
	きのこのソテー	バター	ベーコン	しいたけ しめじ ほうれんそう コーン			