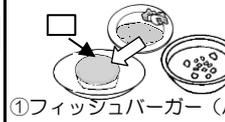
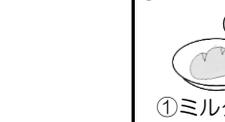


令和7年 6月 こんだて予定表(建昌幼稚園)

始良市立小学校給食室別棟

日と曜日	2月	3火	4水	5木	6金
こんだて		③くきわかめのいためもの  ①むぎごはん ②とりにくのいために	③始良産ズッキーニのソテー  ①コッペパン・マーシャル'ズ' ②かみかみデミシチュー	④ゆかりあえ ③いわしのしょうがに  ①むぎごはん ②とうふとわかめのみそしる	④もも ③にぼしのあめがらめ  ①こくとうパン ②やさいうどん
おもにエネルギーのもとになる		①こめ、むぎ ②じゃがいも、あぶら、さとう ③さとう、ごま、あぶら	①パン(乳あり)、マーシャル'ズ'(乳あり) ②じゃがいも、あぶら ③オリーブオイル	①こめ、むぎ ③さとう、でんぷん	①こくとうパン(乳あり) ②うどん ③さとう、ごま
おもに体をつくる	振替休日	ぎゅうにゅう ②とりにく、あつあげ ③ちくわ、あぶらあげ、くきわかめ	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、だいたず ③ベーコン	ぎゅうにゅう ②とうふ、あぶらあげ、みそ、わかめ ③いわし	ぎゅうにゅう ②とりにく、あぶらあげ、みそ ③にぼし
おもに体の調子をととのえる		②だいこん、にんじん、こんにやく、いんげん、しいたけ ③にんじん、コーン	②たまねぎ、にんじん、ごぼう ③ズッキーニ、たまねぎ、コーン	②たまねぎ、たけのこ、にんじん ③しょうが ④だいこん、きゅうり	②キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな ④もも
アレルギーに配慮が必要な調味料等			②ビーフルウ(乳卵なし)	④ゆかりごはんのもと(乳卵なし)	
エネルギーKcal たんぱく質 g		620 24.0	629 27.9	628 23.4	622 30.2
ひとくちメモ		茎わかめは、わかめを支えている真ん中の芯の部分で、わかめより歯ごたえがあるのが特徴です。よくかんで食べてください。	かみかみデミシチューには、ごぼうや大豆などのよくかんで食べる食材が入っています。しっかりかんで食べてください。始良市産有機野菜のズッキーニもおいしく食べてください。	「みそ」には、魚や肉の生臭さを消してくれる効果があり、みその香りとうま味が料理の風味を一段と引き立ててくれます。	パンを食べる時は、口に入る大きさにちぎって、よくかんで食べましょう。にぼしは、別棟のオープンで焼いてからタレでからめてあります。よくかんで食べてください。
家庭でとってほしい食品		小魚・緑黄色野菜	海そう・緑黄色野菜・きのこ	いも類・緑黄色野菜	いも類・きのこ・豆
日と曜日	9月	10火	11水	12木	13金
こんだて	②ブロッコリーサラダ  ①ポークカレー (むぎごはん・カレールウ)	③てづくりツナふりかけ  ①むぎごはん ②ごもくに	魚フライ・キャベツ・タルタルソース  ①フィッシュバーガー(パン) ②ミネストローネ		③マカロニのミートソース  ①ミルクパン ②やさいスープ
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら ②あぶら、さとう	①こめ、むぎ ②じゃがいも、さとう ③さとう、あぶら、ごま	①パン(乳あり)、タルタルソース(乳卵なし) さかなフライ(パンこ・こむぎこ・でんぷん) あぶら ②じゃがいも		①ミルクパン(乳卵あり) ③マカロニ、あぶら
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ①ぶたにく	ぎゅうにゅう ②とりにく、あつあげ ③まぐろのあぶらづけ、かつおぶし	ぎゅうにゅう ①さかなフライ(ホキ) ②ベーコン、ひよこめめ、あかいんげんまめ、あおえんどうまめ	カレーの日	ぎゅうにゅう ②ウインナー ③ぶたにく
おもに体の調子をととのえる	①たまねぎ、にんじん、トマト、りんご ②ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン	②だいこん、にんじん、こんにやく、たけのこ、いんげん、しいたけ ③こんにやく	①キャベツ、にんじん ②たまねぎ、にんじん、だいこん、トマト		②キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、えだまめ ③たまねぎ、にんじん、グリーンピース
アレルギーに配慮が必要な調味料等					
エネルギーKcal たんぱく質 g	614 21.3	622 23.4	608 25.5		618 26.1
ひとくちメモ	カレーに使われている「じゃがいも」は始良市産の有機野菜です。ほくほくとしておいしいじゃがいもです。生産者の方が心をこめて作ってくださいました。始良の食材をおいしく食べてください。	「ツナ」は、鹿児島県の枕崎港で水揚げされた「まぐろ」を加工したものです。ツナには、血をサラサラにしてくれる成分がふくまれています。	パンに魚フライやキャベツ、タルタルソースをじゃぶじゃぶにはさみ、よくかみながら食べてください。食べる前には、きれいに手を洗いましょう。		今月たまねぎは、始良市で作られた有機野菜です。生産者の方が心をこめて作ってくださいました。始良の食材をおいしく食べてください。
家庭でとってほしい食品	豆・豆製品・きのこ	海そう・緑黄色野菜	きのこ・こんにやく・豆製品		いも類・魚・きのこ

※ 物資調達都合により使用食材や献立を変更することがあります。ご了承ください。

＜きゅうしょくつべつとうからこどもたちへおねがい＞

※ しよつきをかたづけるとき、ごはんつぶなどのたべのこしやごみ(くだもののかわやさかなのほねなど)はぜんぶとりのぞいてかごにいれます。さいごにかごのとめがね(フック)をしっかりとひっかけてからコンテナにかえしましょう。

※ おもどしやおたまは、かごにもどしてとめがね(パッチンじょう)をパッチンとしてからコンテナにかえしましょう。



今月の有機野菜
たまねぎ、じゃがいも、
ズッキーニ(4日)
なす(25日・30日)
トマト(25日)

6月4日(水) 始良市産有機野菜のズッキーニを使います!



炒めてもくずれない大きさに切ります。



大きななべで作ります。

毎年6月は
「食育月間」

毎月19日は
「食育の日」



令和7年 6月 こんだて予定表(建昌幼稚園)

始良市立小学校給食室別棟

日と曜日	16月	17火	18水	19木	20金
こんだて	②やさいのおかかいため  ①おやこどんぶり (むぎごはん・どんぶりのく)	愛情弁当の日	③ウィンナーともやしのソテー  ①バターパン ②やさいのクリームスープ	③さかなのなんばんづけ  ①むぎごはん ②ぶたじる	④いんげんともやしのソテー ③とりのこうそうやき  ①コッペパン・りんごジャム ②ココロスープ
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、さとう、でんぶん ②さとう、ごまあぶら		①バターパン(乳卵あり) ②バター、こむぎこ、あぶら ③オリーブオイル	①こめ、むぎ ②じゃがいも、あぶら ③でんぶん、あぶら、さとう	①パン(乳あり)、りんごジャム ②じゃがいも ③オリーブオイル ④あぶら
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ①とりにく、たまご、かまぼこ ②あぶらあげ、かつおぶし		ぎゅうにゅう ②とりにく、ぎゅうにゅう ③ウインナー	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あぶらあげ、みそ ③かつお	ぎゅうにゅう ②ウインナー、だいず ③とりにく
おもに体の調子をととのえる	①たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ ②だいこん、もやし、コーン、こまつな		②たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、えだまめ ③たまねぎ、もやし、こまつな、コーン	②だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ ③たまねぎ、にんじん	②だいこん、キャベツ、にんじん、コーン ④いんげん、もやし
アレルギーに配慮が必要な調味料等					
エネルギーKcal たんぱく質 g	612 25.7		619 25.3	655 28.6	629 27.5
ひとくちメモ	使い終わったおもどしやおたまたまが、備品カゴの中で重なっていることがあります。重なっている部分はきれいに洗うことができないので、重ならないようにしてくださいね。	もやしには、ビタミン・ミネラル・食物せんいなどの栄養がふくまれています。日本で今ののように食べるようになったのは江戸時代だそうです。	毎月19日は食育の日です。学校や家庭の中で、いつもより食べることや食材について考える日になってみませんか？	鹿児島産の鶏肉に下味をつけてから別棟のオープンで焼きまします。約1560人分を焼くので大変な作業ですが心をこめて作りますので食べてくださいね。	
家庭でとってほしい食品	魚・緑黄色野菜・くだもの	いも類・豆製品・緑黄色野菜	緑黄色野菜・きのこ	魚・緑黄色野菜・きのこ	
日と曜日	23月	24火	25水	26木	27金
こんだて	③ひきにくのカレーいため  ①むぎごはん ②ビーフンスープ	③きびなごフライ  ①とりのごぼうごはん ②たまねぎのみそしる	③さんしょくゼリーいりフルーツ  ①ミルクパン ②ゆきやさいのスパゲティ	③始良産ゆききゅうりのすのもの  ①むぎごはん ②ぶたにくとだいずのみそにこみ	③スティックドッグ・キャベツ・ケチャップ  ①セルフスティックドッグ ②パンキンポタージュ
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ ②ビーフン、あぶら、ごまあぶら ③さとう、でんぶん、あぶら	①こめ、むぎ、さとう、あぶら ③パンこ、こむぎこ、あぶら	①ミルクパン(乳卵あり) ②スパゲティ、オリーブオイル ③さんしょくゼリー(さとう)	①こめ、むぎ ②じゃがいも、あぶら、さとう ③さとう、ごまあぶら	①パン(乳あり) スティックドッグ(パンこ・でんぶん) ②こめこ
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ②ハム ③ぶたにく	ぎゅうにゅう ①とりにく、あぶらあげ ②あつあげ、みそ ③きびなご	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、ベーコン	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あつあげ、だいず、みそ	ぎゅうにゅう ①スティックドッグ(ぎゅうにく・とりにく・ぶたにく) ②ぎゅうにゅう、ベーコン
おもに体の調子をととのえる	②もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう ③キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	①ごぼう、にんじん、グリーンピース ②たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ ③たまねぎ	②たまねぎ、なす、トマト、マッシュルーム ③もも(黄桃・白桃)、みかん、りんご、ゼリー(りんご・トマト・おちゃ)	②たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ごぼう、いんげん ③きゅうり、だいこん、にんじん	①キャベツ、にんじん スティックドッグ(たまねぎ) ②かぼちゃ、たまねぎ、コーン
アレルギーに配慮が必要な調味料等			②セラチン		
エネルギーKcal たんぱく質 g	607 22.5	607 25.0	611 25.5	611 24.4	601 26.6
ひとくちメモ	炒め物やスープなどの料理に使われるビーフンは、うるち米の粉を使って作られています。モチモチとした食感がある食材です。	きびなごは鹿児島の特産物です。海で泳いでいる姿が、キラキラしてあるので「海の宝石」ともよばれています。よくかんで食べてくださいね。	スパゲティに使われている「なす」と「トマト」は、始良市で作られた有機野菜です。生産者の方が心をこめて作っていただきました。始良の味を味わってください。	酢の物に使われている「きゅうり」は始良市産で作られた有機野菜です。みずみずしくて、とてもおいしい「きゅうり」です。おいしく食べてくださいね。	パンにスティックドッグやキャベツ、ケチャップをはさんで食べます。よくかみながら食べてくださいね。食べる前には、きれいに手を洗いましう。
家庭でとってほしい食品	豆製品・いも類	いも類・緑黄色野菜	いも類・豆製品・こんにゃく	魚・緑黄色野菜・くだもの	魚・いも類・豆製品
日と曜日	30月	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>別棟の給食で使用しているかまぼこ・さつまあげ・ちくわ、ハム・ソーセージ・ベーコン、焼き豚・マヨネーズ・タルタルソースは、乳・卵の入っていない食物アレルギー対応の物です。</p>  </div>			
こんだて	③はるさめのあまずいため  ①むぎごはん ②始良産ゆききゅうりのジャチャドク				
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ ②さとう、ごまあぶら、でんぶん ③はるさめ、さとう、ごまあぶら、あぶら				
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あつあげ、だいず、みそ ③ハム				
おもに体の調子をととのえる	②たまねぎ、なす、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、しいたけ ③キャベツ、もやし、にんじん				
アレルギーに配慮が必要な調味料等					
エネルギーKcal たんぱく質 g	676 26.4				
ひとくちメモ	今日のジャチャドクには、始良産有機野菜の「なす」が入っています。有機野菜は農薬を使わずに作るので、生産者の方が土づくりから工夫をしています。				
家庭でとってほしい食品	いも類・魚・緑黄色野菜	家庭での参考にしてください。			
<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>よくかんで食べましょう!</p> <p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて食べすぎを防いでくれます。</p> <p>よくかむとだ液が出て食べ物のみこみや消化や吸収をたすけてくれます。</p> <p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> <p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> </div>					