

# 令和7年 9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火	3水	4木	5金
こんだて	3つのなかまの食品をバランスよくたべよう。	②やさしいサラダ 	③さかなのオーロラソース 	③もやしとさつまあげのいためもの 	③こくさんフルーツのポンチ 
おもにエネルギーのもとになる	おもに エネルギーのもとになる食品…ごはん、パン、めん、いも、油など	①ひき肉となすのカレー(むぎごはん・カレーウ)	①コッペパン・りんごジャム ②ウインナーとやさいのスープ	①むぎごはん ②とりにくのいために	①ミルクパン ②カラフルフルーツのトマトに
おもに体をつくる	おもに 体をつくる食品…魚、肉、たまご、豆、ぎゅうにゅう、海そうなど	①こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら ②ドレッシング(乳卵なし・ごまなし)	①パン(乳あり)、ジャム(乳卵なし) ②あぶら ③じゃがいも、でんぷん、あぶら、マヨネーズ(乳卵なし)、さとう	①こめ、むぎ ②じゃがいも、さとう、あぶら ③さとう、あぶら、ごま、ごまあぶら	①ミルクパン ②じゃがいも、あぶら、さとう、でんぷん ③ゼリー(さとう)
おもに体の調子をとのえる	おもに 体の調子をとのえる食品…野菜、くだもの、きのこなど	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、たいず	ぎゅうにゅう ②ウインナー ③タラ	ぎゅうにゅう ②とりにく、あつあげ、ちくわ ③さつまあげ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、ベーコン、ひよこめめ、あかいげんまめ、あおえんどうまめ
アレルギーに配慮が必要な調味料等	アレルギーに配慮が必要な調味料等	①たまねぎ、なす、にんじん、トマト、りんご ②キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	②たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ブロッコリー ③たまねぎ、えだまめ	②にんじん、こんにやく、いんげん、しいたけ ③もやし、にんじん	②たまねぎ、にんじん、トマト、えだまめ ③もも(黄桃・白桃)、みかん、りんご、ゼリー(いちご・ブルーベリー)
エネルギーKcal たんぱく質 g	エネルギー・たんぱく質は、小学3・4年生の数値です。パンの大きさやご飯・おかずの量は学年ごとに違います。	①カレーウ(乳卵なし) 641 21.4	623 22.8	634 26.1	607 25.8
ひとくちメモ	家庭でとってほしい食品	魚・豆製品・きのこ	豆製品・根菜類・海そう	緑黄色野菜・乳製品	魚・野菜・きのこ
日と曜日	8月	9火	10水	11木	12金
こんだて	スタミナどんぶりのぐ 	③始良産ゴーヤとさかなのうめだれかけ 	③みかんかじゅうツナごぼう 	愛情弁当の日	
おもにエネルギーのもとになる	①スタミナどんぶり(むぎごはん) ②わかめスープ	①むぎごはん・ふりかけ ②みそしる	①セルフツナごぼうサンド(パン) ②みだくさんスープ		
おもに体をつくる	①こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま ②ごまあぶら	①こめ、むぎ ③でんぷん、あぶら、さとう	①パン(乳あり)、マヨネーズ(乳卵なし)、あぶら ②じゃがいも、あぶら		
おもに体の調子をとのえる	ぎゅうにゅう ①ぶたにく ②とうふ、わかめ	ぎゅうにゅう ②あつあげ、みそ ③タラ	ぎゅうにゅう ①かつおあぶらづけ ②ぶたにく		
アレルギーに配慮が必要な調味料等	①ふかねぎ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、もやし、ほうれんそう ②たまねぎ、にんじん、えのきたけ	①テンメンジャン(落花生なし)	①やさいふりかけ(乳卵なし・ごまなし)		
エネルギーKcal たんぱく質 g	618 22.9	632 19.0	653 26.5		
ひとくちメモ	ごはんの中に入っている麦は、食物せんいを多くふくんでいる食品です。食物せんいは、おなかの調子をよくしてくれるはたらきがあります。	始良市産のいがりをねりうめをつかったタレでからめます。今年はずっと暑いので野菜を育てるのも大変ですが、生産者の方々が心をこめて作ってくれました。地元の食材を味わってください	切れ目が入っているパンに、ツナごぼうをはさんでいただきます。「ツナ」は、枕崎港で水揚げされたキハダマグロを加工したものです。しっかりと手を洗い、パンにはさんでください。	給食のサラダは、野菜をサッとゆでているので、生で食べるよりたくさん食べることができます。苦手な人もいるかもしれませんが、食べてみてください。	
家庭でとってほしい食品	魚・いも類・豆類	いも類・きのこ・たまご	豆製品・緑黄色野菜・きのこ	いも類・魚・豆製品	

☆ 物資調達の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。

## 《きゅうしょくしつべつとうからこどもたちへおねがい》

☆ しょ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。

2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。1日3食をきちんととり、生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るよう心がけましょう。

(今月の有機野菜)

にがうり(9日)  
とうがん(25日)  
さといも(30日)

\*天候や発育不全等により有機野菜の提供ができない場合もあります。



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、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。

# 令和7年 9月 こんだて予定 (建昌幼稚園)

始良市立小学校給食室別棟

日と曜日	15月	16火 (にゅう・たまごめき)	17水 (にゅう・たまごめき)	18木 (にゅう・たまごめき)	19金 (にゅう・たまごめき)
こんだて		③ほうれんそうのこうみあえ ①むぎごはん・ひじきのり ②にくじゃが	③マスカットゼリー ハンバーグ・キャベツ・ソース ①セルフハンバーガー(パン) ②ミネストローネ	③さかなのあおさあげ ①さつまずもじ ②かぼちゃのみそしる	③きりぼしだいこんのバリバリづけ ①ミルクパン ②ピリカラフオー
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ドレッシング(乳卵なし・ごまなし)	①パン(乳あり) ハンバーグ(でんぷん・あぶら) ②じゃがいも ③マスカットゼリー(乳卵なし)	①こめ、むぎ、あぶら、さとう ③こむぎこ、でんぷん、あぶら	①ミルクパン(乳卵あり) ②ビーフン、あぶら、ごま ③さとう、ごまあぶら
おもに体をつくる	敬老の日	ぎゅうにゅう ①ひじきのり(乳卵なし・ごまなし) ②ぎゅうにく、あつあげ	ぎゅうにゅう ①ハンバーグ(ぶたにく・とりにく・だいず) ②ベーコン	ぎゅうにゅう ①さつまあげ、かまぼこ ②あぶらあげ、みそ、わかめ ③ホキ、あおさ、だいず	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、だいず
おもに体の調子をとのえる		②たまねぎ、にんじん、こんにやく、しめじ、いんげん ③ほうれんそう、きゅうり、もやし、コーン	①ハンバーグ(たまねぎ)、キャベツ、にんじん ②たまねぎ、にんじん、トマト、しめじ、コーン、えだまめ	①にんじん、しいたけ、ごぼう、いんげん ②かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、もやし	②たまねぎ、にんじん、ふかねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ ③きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん
アレルギーに配慮が必要な調味料等			①マイイース(乳卵なし・ごまなし)		
エネルギーKcal たんぱく質 g		623 22.2	616 27.1	607 21.5	606 26.2
ひとくちメモ		給食の食器は「投げたり落としたりするとこわれます。スプーンは強くおさえると曲がります。はしもおれることがあります。やさしく使ってくださいね。	ハンバーグ・キャベツ・ソースをじょうずにパンにはさみ、よくかんで食べさせてください。給食の前には、手をきれいに洗ってくださいね。	さつまずもじは「混ぜずし」とも呼ばれる鹿児島県の郷土料理です。野菜やかまぼこ、さつまあげを使って具を作り、ごはんには混ぜ合わせます。	切干大根は、大根を天日干しで乾燥させたものです。生の大根よりカルシウムや鉄分などが多く含まれています。よくかんで食べてください。
家庭でとってほしい食品		魚・緑黄色野菜・くだもの	豆製品・魚・緑黄色野菜	いも類・こんにやく・乳製品	たまご・豆製品・くだもの
日と曜日	22月	23火	24水	25木	26金
こんだて	③くわかめのいためもの ①わかめごはん ②じゃがいものそぼろに		③ごまドレサラダ ①コッペパン・いちごジャム ②カレーうどん	④ブロッコリーのゆかりあえ ③いわしのみぞれに ①むぎごはん ②始良産とうがんのすましじる	③とりとレバーのいろどりソースかけ ①バターパン ②マセドアンスープ
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、さとう、あぶら ③さとう、ごまあぶら		①パン(乳あり)、ジャム(乳卵なし) ②うどん、あぶら ③ごまドレッシング(乳卵なし・ごまあり)	①こめ、むぎ ②ごまあぶら ③さとう、でんぷん	①バターパン(乳卵あり) ②じゃがいも ③でんぷん、あぶら、さとう
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ①わかめ ②ぶたにく、あつあげ、だいず ③ちくわ、くわかめ、あぶらあげ	秋分の日	ぎゅうにゅう ②ぶたにく	ぎゅうにゅう ②とうふ、とりにく、あぶらあげ ③いわし	ぎゅうにゅう ②ベーコン ③とりにく、とりレバー
おもに体の調子をとのえる	②たまねぎ、にんじん、こんにやく、いんげん、しいたけ ③にんじん		②たまねぎ、にんじん、こまつな ③キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	②とうがん、しめじ、たけのこ、こまつな ③だいこん ④ブロッコリー	②キャベツ、たまねぎ、にんじん、えだまめ ③たまねぎ、ピーマン、あかピーマン、コーン
アレルギーに配慮が必要な調味料等			②カレーウ(乳卵なし)、ゼラチン	④しそごはんのもと(乳卵なし・ごまなし)	
エネルギーKcal たんぱく質 g	658 26.7		638 25.6	600 26.5	636 29.1
ひとくちメモ	ほくほくとしておいしい鹿児島産の「じゃがいも」を使って「そぼろ煮」を作ります。調理員さんたちが、くずれないように火加減に気をつけながら調理します。		「ごま」は、昔から栄養価の高い食品と知られ、薬としても使われていました。カルシウム・鉄・マグネシウム・亜鉛などのミネラルを含んでいます。	とうがんは、夏にとれる野菜ですが、冬まで保存して食べることができ、漢字で冬のうり(冬瓜)と書きます。加熱をすると透明になります。	血をつくるのに必要な鉄分をとるために、給食ではレバーなどの鉄分を多く含む食品を使っています。食べやすいように工夫して作ります。食べてください。
家庭でとってほしい食品	魚・緑黄色野菜		豆・豆製品・いも類	いも類・こんにやく・海そう	魚・豆製品・きのこ
日と曜日	29月	30火	<b>9月は3種類の有機野菜を使います!</b>		
こんだて	③もも さんしょくそぼろ ①さんしょくそぼろごはん(ごはん) ②きのこじる	③きびなごのなんばんづけ ①むぎごはん ②始良産さといものみそしる			
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、さとう、あぶら ②ごまあぶら	①こめ、むぎ ②さといも ③でんぷん、あぶら、さとう	にがうり	とうがん	
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、たまご ②あぶらあげ	ぎゅうにゅう ②あつあげ、みそ、わかめ ③きびなご			
おもに体の調子をとのえる	①えだまめ ②だいこん、にんじん、えのきたけ、しめじ、もやし、こまつな、しいたけ ③もも	②だいこん、もやし ③たまねぎ、にんじん	さといも		
アレルギーに配慮が必要な調味料等	①ゼラチン				
エネルギーKcal たんぱく質 g	677 27.2	624 24.0			
ひとくちメモ	きのこ汁には、3種類のきのこが使われています。何のきのこかわかりますか？答えは、えのきたけ・しめじ・しいたけです。きのこの香りも楽しんでくださいね。	みそ汁に入っている里芋は、始良市で作られた有機野菜です。有機野菜は、化学肥料や農薬などを使用しないで育てるため、土にこだわり大切に育てられた野菜です。			
家庭でとってほしい食品	いも類・豆製品・緑黄色野菜	緑黄色野菜・きのこ			



始良市は「有機のまち」と言われるぐらい有機野菜が栽培されて

\*天候や発育不全等により有機野菜の提供ができない場合もあります。