

令和6年 5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	13月	14火	15水	16木	17金
こんだて	③ごぼうのあぶらみそ ①むぎごはん ②やきとうふのちゅうかいため	③きびなこのこうみあげ ①さんさいごはん ②ごさんだけいりみそしる	③やさいサラダ ①ちいさいミルクパン ②ミートスバグティ	④もも ③にぼしのつくだに ①むぎごはん ②さつきおでん	④もも ③にぼしのつくだに ①むぎごはん ②さつきおでん
おにもエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ ②あぶら、ごまあぶら、でんぶん ③さとう、ごま、あぶら	①こめ、むぎ、あぶら、さとう ②じゃがいも ③でんぶん、あぶら	①ミルクパン(乳卵あり) ②スバグティ、あぶら ③ドレッシング(乳卵なし)	①こめ、むぎ ②じゃがいも、さとう	①バターパン(乳卵あり) ②はだかむぎいりやさいスープ
おにも体をつくる	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、やきとうふ ③みそ、かつおぶし	ぎゅうにゅう ①とりく、あぶらあげ ②あつあげ、みそ ③きびなこ	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう ②あつあげ、さつまあげ ③にぼし、かつおぶし	ぎゅうにゅう ①バターパン(ぶたにく・とりく・だいず) ②ベーコン
おにも体の調子をととのえる	②キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、チンゲンサイ ③ごぼう、にんじん	①わらび、えのきたけ、たけのこ ②ごさんだけ、キャベツ、にんじん、はねぎ	②たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース ③キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、コーン	②だいこん、にんじん、こんにやく、しいたけ、たけのこ、ごぼう ④もも	①ワハグ(たまねぎ)、キャベツ ②たまねぎ、にんじん、コーン、しめじ、こまつな
アレルギーに配慮が必要な調味料等			②ゼラチン		①ソース(乳卵なし)
エネルギーKcal たんぱく質 g	629 24.4	607 25.7	622 27.4	632 24.6	633 27.7
ひとくちメモ	5月の給食に使われている「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いただきました。始良の食材を味わってくださいね。	きびなこは、鹿児島県を代表する魚の一つです。骨ごと食べられるのでカルシウムをたっぷりとることができます。よくかんで食べてください。	パンを食べるときは、そのままかぶりつかず、食べやすい大きさにし、よくかんで食べてください。よくかむと、食べ物のもののおいさがよくわかりますよ。	さつきおでんに入っている「たけのこ」「ごぼう」「こんにやく」、つくだにに使われている「煮干し」などは、かむことを意識した食材です。よくかんで食べてください。	始良市で作られた「はだか麦」を使ったスープです。プチプチとした食感が特徴です。食物せんいも多く含まれているので、おなかの調子をよくしてくれます。
東産でとってほしい食品	魚・いも類・緑黄色野菜	豆類・野菜・くだもの	いも類・きのこ・海そう	緑黄色野菜・乳製品	魚・いも類・豆製品
日と曜日	20月	21火	22水	23木	24金
こんだて	②キャベツのサラダ ①ビーフカレー(むぎごはん・カレールウ)	③ぎゅうにくいり きんぴらごぼう ①むぎごはん ②みそしる	ツナソテー ①セルフツナサンド(バターパン) ②ミネストローネ	③ホイコウロウ ①むぎごはん ②たまごスープ	③あげざかなの キャロットソース ①しょくパン・いちごジャム ②コーンポタージュ
おにも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 ③さとう、ごまあぶら、ごま	①バターパン(乳卵あり)、マヨネーズ(乳卵なし) ②じゃがいも	①こめ、むぎ ②でんぶん、ごまあぶら ③あぶら、さとう、でんぶん	①パン(乳あり)、いちごジャム ②こめ ③じゃがいも、でんぶん、さとう、あぶら、マヨネーズ(乳卵なし)
おにも体をつくる	ぎゅうにゅう ①ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ②とうふ、あぶらあげ、みそ ③ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ①まぐろあぶらづけ ②ベーコン、ひよこまめ、あかいんげんまめ、あおえんどうまめ	ぎゅうにゅう ②たまご、とうふ ③ぶたにく	ぎゅうにゅう ②ベーコン、ぎゅうにゅう ③たら
おにも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キャベツ、きゅうり、コーン	②たまねぎ、キャベツ、こまつな ③ごぼう、にんじん、こんにやく、えだまめ	①たまねぎ、コーン ②にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト	②たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう ③たまねぎ、にんじん、たけのこ	②たまねぎ、にんじん、コーン ③にんじん
アレルギーに配慮が必要な調味料等	①カレールウ(乳卵なし)				
エネルギーKcal たんぱく質 g	632 21.2	616 23.6	640 24.0	655 23.4	650 23.6
ひとくちメモ	給食のサラダは、野菜をサツと加熱しているので、生で食べるよりたくさん食べることができます。苦質な人もいかもしれませんが、食べてみてください。	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。	セルフツナサンドは、ツナソテーにははさんで食べます。食べる前には、手をきれいに洗い、じょうずにはさんで食べてください。	ホイコウロウは、ぶたにくやキャベツをいためた料理です。テンメンジャンという中華料理のあまいみそで味をつけるのが特徴です。	食べ終わった食器にジャムやソースなどの切れ端が残らないように上手に片付けをしてください。スプーンの向きも同じになっているか確認しましょう。
東産でとってほしい食品	魚・豆製品・緑黄色野菜	緑黄色野菜・きのこ	きのこ・たまご・こんにやく	緑黄色野菜・小魚	豆製品・緑黄色野菜
日と曜日	27月	28火	29水	30木	31金
こんだて	③グリルチキン ①ツナピラフ ②やさいスープ	③レバーのあまからあげ ①むぎごはん ②こんさいごまじる	③ミックスフルーツ ①ミルクまるパン ②ポークピーズ	④ほうれんそうのあえもの ③いわしのしょうがに ①むぎごはん ②みそしる	③カラフルソテー ①バターパン ②ブラウンシチュー
おにもエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、あぶら ②じゃがいも ③でんぶん、さとう	①こめ、むぎ ②じゃがいも、ごま、ねりごま ③あぶら、さとう、ごま	①ミルクパン(乳卵あり) ②あぶら	①こめ、むぎ ②じゃがいも ③さとう、でんぶん ④ドレッシング(乳卵なし)	①バターパン(乳卵あり) ②じゃがいも、あぶら
おにも体をつくる	ぎゅうにゅう ①まぐろあぶらづけ ②ウイナー ③とりく、だいず	ぎゅうにゅう ②あつあげ、みそ ③とりレバー、とりく	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、だいず、ウイナー	ぎゅうにゅう ②あぶらあげ、みそ ③いわし	ぎゅうにゅう ②ぎゅうにく ③ハム
おにも体の調子をととのえる	①たまねぎ、コーン、グリーンピース ②たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	②だいこん、にんじん、もやし、えのきたけ、こまつな ③えだまめ	②たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、グリーンピース ③みかんかじゅう、みかん、もも、りんご	②だいこん、にんじん、ふかねぎ ③しょうが ④きゅうり、ほうれんそう、あかピーマン	②たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース ③ほうれんそう、キャベツ、コーン、あかピーマン
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)
エネルギーKcal たんぱく質 g	608 27.8	659 27.3	639 27.4	630 22.7	602 26.6
ひとくちメモ	「ツナ」は、鹿児島県の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。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。	体が大きくなる今、血もどんどんつられていきます。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。	食べる時は、どのようなしせいで食べていますか？ひじをついたり、足をくんだりしていませんか。食器を手を持って、よいしせいで食べましょう。	お茶わん1杯(約150g)には、何粒のお米が入っていると思いますか？答えは「約3200粒」です。ごはんは、よくかんで食べるとお米のあまさを感ずることができます。	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。はしもおれんじがあります。大切な道具です。やさしく使ってください。
東産でとってほしい食品	きのこ・海そう・くだもの	魚・緑黄色野菜	いも類・きのこ・豆製品	きのこ・こんにやく・くだもの	魚・豆製品・根菜類