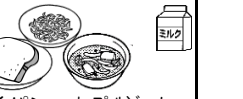
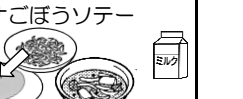


# 令和7年 3月 こんだて予定表(建昌幼稚園)

給食市立小学校給食室別棟

| 日と曜日                   | 3月 3日 (にゅう・たまごめき)                                                                                                                  | 4火                                                                                                                             | 5水                                                                                                                                  | 6木                                                                                                                                         | 7金                                                                                                                             |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだて                   | ④ひなあられ<br>③いわしのしょうがに<br><br>①はるいろのちらしずし<br>②さわにわん | ③ぶたにくの<br>あまからいため<br><br>①むぎごはん<br>②キャベツのみそしる | ③やさいソテー<br><br>①ミルクパン<br>②コーンシチュー                 | ③はるさめのあまずいため<br><br>①むぎごはん<br>②マーボーだいこん                 | ③かいそうサラダ<br><br>①しょくパン・メープルジャム<br>②ナポリタン    |
| おもに<br>エネルギーの<br>もとになる | ①こめ、むぎ、くろごめ、あぶら、さとう<br>②でんぶん、あぶら<br>③さとう、でんぶん<br>④ひなあられ(乳卵なし)                                                                      | ①こめ、むぎ<br>②じゃがいも<br>③さとう、あぶら、ごまあぶら                                                                                             | ①ミルクパン(乳卵あり)<br>②じゃがいも、バター、はだかむぎこ、あぶら                                                                                               | ①こめ、むぎ<br>②さとう、でんぶん、ごまあぶら<br>③はるさめ、さとう、ごま、あぶら、ごまあぶら                                                                                        | ①しょくパン(乳あり)、<br>メープルジャム(乳卵なし)<br>②スパゲティ、オリーブオイル、さとう<br>③ドレッシング(乳卵なし)                                                           |
| おもに<br>体をつくる           | ぎゅうにゅう<br>①さつまあげ<br>②ぶたにく<br>③いわし                                                                                                  | ぎゅうにゅう<br>②あぶらあげ、みそ<br>③ぶたにく、さつまあげ                                                                                             | ぎゅうにゅう<br>②とりにく、ぎゅうにゅう<br>③ハム                                                                                                       | ぎゅうにゅう<br>②ぶたにく、みそ<br>③ハム                                                                                                                  | ぎゅうにゅう<br>②とりにく、ハム<br>③かいそう(くわわかめ・こんぶ・赤つの<br>また・白つのまた・白キリンサイ)                                                                  |
| おもに<br>体の調子を<br>ととのえる  | ①にんじん、しいたけ、ごぼう、いんげん<br>②だいこん、にんじん、たけのこ、<br>ごぼう、こんにやく、こまつな<br>③しょうが                                                                 | ②キャベツ、たまねぎ、にんじん、<br>ふかねぎ<br>③ごぼう、にんじん、こんにやく、<br>エリンギ                                                                           | ②たまねぎ、にんじん、コーン、<br>えだまめ<br>③キャベツ、もやし、しめじ、<br>ほうれんそう                                                                                 | ②だいこん、たまねぎ、にんじん、<br>たけのこ、えだまめ、ふかねぎ<br>③キャベツ、もやし、にんじん                                                                                       | ②たまねぎ、にんじん、トマト、<br>ピーマン<br>③キャベツ、にんじん、コーン                                                                                      |
| アレルギーに配慮<br>が必要な調味料等   |                                                                                                                                    |                                                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                                                                                            | ②セウチン                                                                                                                          |
| エネルギーKcal<br>たんぱく質 g   | 616<br>26.7                                                                                                                        | 601<br>23.6                                                                                                                    | 645<br>28.3                                                                                                                         | 617<br>22.9                                                                                                                                | 603<br>25.2                                                                                                                    |
| ひとくち<br>メモ             | 今日は「桃の節句」です。ひなまつりともいいます。ひなまつりには、ひな人形をかざり、「ひなあられ」や「ひしもち」を供えます。幸せを願いながら食べてください。                                                      | ぶた肉には、健康に良い栄養素が含まれています。疲労回復や筋肉の増強、肌の健康維持などさまざまな効果が期待できるそうです。                                                                   | シチューのルウは、給食市のはだか麦粉とバターを使って作る手作りです。大きな釜で30分ほど混ぜ続けるので大変ですが、心をこめて作っています。                                                               | もやしは、東北や九州地方などで、400年近く前から利用されていました。緑豆や大豆を水につけて、暗い所で発芽させて作られます。やさしく使ってください。                                                                 | 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。大切な道具です。やさしく使ってください。                                                  |
| 家庭でとってほしい食品            | いも類・豆製品・海そう                                                                                                                        | 緑黄色野菜・豆類                                                                                                                       | 豆製品・緑黄色野菜・小魚                                                                                                                        | いも類・魚・緑黄色野菜                                                                                                                                | いも類・豆製品・きのこ                                                                                                                    |
| 日と曜日                   | 10月 10日 (にゅう・たまごめき)                                                                                                                | 11火 (にゅう・たまごめき)                                                                                                                | 12水 (にゅう・たまごめき)                                                                                                                     | 13木                                                                                                                                        | 14金                                                                                                                            |
| こんだて                   | ③もやしと<br>さつまあげのいためもの<br><br>①むぎごはん<br>②とりにくのいために | ③ミンチカツ<br><br>①きゅうきゅうカレー<br>②やさいスープ          | ③つぶマスタードサラダ<br><br>①コッペパン・マーシャル'ンズ<br>②ラビオリのトマトに | ③きりぼしだいこんと<br>あぶらあげのもの<br><br>①むぎごはん<br>②とうふとささみのすましじる | ツナごぼうソテー<br><br>①セルフツナサンド(パン)<br>②やさいのスープに |
| おもに<br>エネルギーの<br>もとになる | ①こめ、むぎ<br>②じゃがいも、さとう、あぶら<br>③さとう、ごま、あぶら、ごまあぶら                                                                                      | ①こめ、あぶら、じゃがいも<br>③パンこ、でんぶん、こめこ、あぶら                                                                                             | ①パン(乳あり)マーシャル'ンズ(乳あり)<br>②じゃがいも、あぶら、<br>元'オリ(にむぎこ・さとう)<br>③さとう、オリーブオイル                                                              | ①こめ、むぎ<br>②でんぶん<br>③さとう、あぶら                                                                                                                | ①パン(乳あり)、あぶら、<br>マヨネーズ(乳卵なし)<br>②じゃがいも、あぶら                                                                                     |
| おもに<br>体をつくる           | ぎゅうにゅう<br>②とりにく、あつあげ<br>③さつまあげ、あぶらあげ                                                                                               | ぎゅうにゅう<br>②ベーコン<br>③とりにく、とうふ                                                                                                   | ぎゅうにゅう<br>②ぶたにく、元'オリ(とりにく・ぶたにく・だい<br>いす)                                                                                            | ぎゅうにゅう<br>②とうふ、たまご、とりささみ<br>③ぶたにく、あぶらあげ                                                                                                    | ぎゅうにゅう<br>①かつおあぶらづけ<br>②ぶたにく                                                                                                   |
| おもに<br>体の調子を<br>ととのえる  | ②だいこん、にんじん、こんにやく、<br>いんげん、しいたけ<br>③もやし、にんじん                                                                                        | ①コーン、にんじん、しめじ、たまねぎ、<br>トマト<br>②キャベツ、たまねぎ、にんじん、<br>だいこん ③たまねぎ、えだまめ                                                              | ②たまねぎ、にんじん、トマト、<br>えだまめ、元'オリ(たまねぎ)<br>③キャベツ、もやし、ブロッコリー、<br>コーン、レモンかじゅう                                                              | ②たまねぎ、にんじん、ほうれんそう<br>③きりぼしだいこん、にんじん、<br>しいたけ                                                                                               | ①たまねぎ、ごぼう、コーン<br>②たまねぎ、キャベツ、にんじん、<br>えだまめ                                                                                      |
| アレルギーに配慮<br>が必要な調味料等   |                                                                                                                                    |                                                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                                                                                            |                                                                                                                                |
| エネルギーKcal<br>たんぱく質 g   | 618<br>23.5                                                                                                                        | 663<br>20.1                                                                                                                    | 605<br>26.0                                                                                                                         | 601<br>28.2                                                                                                                                | 611<br>27.8                                                                                                                    |
| ひとくち<br>メモ             | 「さつまあげ」は、料理に使ったり、そのまま食べたりすることができる鹿児島県の郷土料理です。たくさんとれた魚を利用して昔の人々が知恵を出し合い考えた料理だそうです。                                                  | 今日は、防災給食日です。別に資料をくばります。防災や食べ物の大切さについて考えながら給食時時間をすごしてください。口を切る必要があるの、袋に口をつけないでください。                                             | ラビオリは、イタリアのパスタ料理の1つです。小麦粉で作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が入っています。今日は、トマト味のスープで煮こんであります。                                                           | 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ふくまれています。よくかんで食べてください。                                                                          | 切りこみのあるパンに、ツナごぼうをはさんで食べます。じょうずにはさみ、よくかみながら食べましょう。食べる前には手をきれいにあらってください。                                                         |
| 家庭でとってほしい食品            | 魚・緑黄色野菜・乳製品                                                                                                                        | 魚・緑黄色野菜                                                                                                                        | 豆製品・きのこ・こんにやく                                                                                                                       | いも類・緑黄色野菜                                                                                                                                  | 豆製品・きのこ・くだもの                                                                                                                   |

☆ 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、かごにもしよしてとめがね(パッチンじょう)をパッチンとしめてからコンテナにかえしましょう。



3月11日(月)の給食は、防災給食の日です。

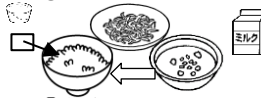


別棟では、災害時に備えた非常食として「救給カレー」を備蓄しています。大きな釜で温めてから、数えて食缶に入れます。食べる時に、袋に口をつけると、口を切るかもしれませんので、袋に口をつけないでください。



# 令和7年 3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                 | 17月                                                                                                                                        | 18火   | 19水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20木                                                                    | 21金                                                                                                                           |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだて                 | ③おいおいデザート<br>②ココロサラダ<br><br>①あまみのけいはん<br>(むぎごはん・スープ・ぐ・のり) | 卒園式準備 | 卒園式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 春分の日                                                                   | ③ほうれんそうとコーンのソテー<br><br>①ミルクパン<br>②ブラウンシチュー |
| 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<br>②マヨネーズ(乳卵なし)<br>③おいおいゼリー(乳卵なし)                                                                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                        | ①ミルクパン(乳卵あり)<br>②じゃがいも、あぶら<br>③あぶら                                                                                            |
| おもに体をつくる             | ぎゅうにゅう<br>①ささみフレーク(とりにく、たまご、のり)                                                                                                            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                        | ぎゅうにゅう<br>②ぶたにく                                                                                                               |
| おもに体の調子をととのえる        | ①パパイアのつけもの、ねぎ、しいたけ、ささみフレーク(たまねぎ・にんじん・キャベツ)<br>②だいこん、きゅうり、コーン、えだまめ                                                                          |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                        | ②たまねぎ、にんじん、グリーンピース<br>③ほうれんそう、キャベツ、コーン、えのきたけ                                                                                  |
| 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<br>たんぱく質 g | 619<br>24.5                                                                                                                                |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 631<br>26.8                                                            |                                                                                                                               |
| ひとくちメモ               | 奄美の鶏飯は、鹿児島県の郷土料理です。ごはんの上に具をのせ、その上にきざみのりをふり、スープをかけていただきます。かむことを意識して食べてくださいね。                                                                |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 今年度最後の給食です。給食当番をみんなで協力してできましたか？楽しい給食時間をすごせましたか？一年間の給食を思い出しながら食べてくださいね。 |                                                                                                                               |
| 家庭でとってほしい食品          | 豆製品・いも類・緑黄色野菜                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 魚・豆製品・きのこ                                                              |                                                                                                                               |
| 日と曜日                 | 24月                                                                                                                                        | 25火   | <div><div>3つのなかまの食品を<br/>バランスよくたべよう。</div><div><div>今月の有機野菜<br/>にんじん<br/>(前半頃まで)</div><div>今月の<br/>始良市産の食べ物<br/>はだか麦粉</div><div></div><div>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、ウィンナー、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。</div></div></div> |                                                                        |                                                                                                                               |
| こんだて                 | 年少・年中<br>愛情弁当の日                                                                                                                            | 修了式   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                        |                                                                                                                               |
| おもにエネルギーのもとになる       |                                                                                                                                            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                        |                                                                                                                               |
| おもに体をつくる             |                                                                                                                                            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                        |                                                                                                                               |
| おもに体の調子をととのえる        |                                                                                                                                            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                        |                                                                                                                               |
| アレルギーに配慮が必要な調味料等     |                                                                                                                                            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                        |                                                                                                                               |
| エネルギーKcal<br>たんぱく質 g |                                                                                                                                            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                        |                                                                                                                               |
| ひとくちメモ               | 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。                                                                                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                        |                                                                                                                               |
| 家庭でとってほしい食品          | 家庭での参考にしてください。                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                        |                                                                                                                               |

☆ 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 べっとうから こどもたちへ おねがい》

☆ しよっ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)をパッチンとしめてから コンテナにかえしましょう。