










令和5年 4月 こんだて予定表

始良市立小学校給食室別棟

<p>日と曜日</p> <p>こんだて</p>  <p>おもに エネルギーのもとになる</p> <p>おもに 体をつくる</p> <p>おもに 体の調子をととのえる</p> <p>アレルギーに配慮が必要な調味料等</p> <p>エネルギーKcal たんぱく質 g</p> <p>ひとくちメモ</p> <p>家庭でとってほしい食品</p>	<p>給食がはじまります。みんなで協力してたのしい給食時間にしましょう。給食の前には、きれいに手をあらってくださいね。</p> <p>令和5年度も給食室別棟から、安心・安全でおいしい給食をお届けします。</p> 		<p>今月の有機野菜 たまねぎ</p>  <p>今日の 始良市産の食べ物 だいこん はだか麦 麦みそ</p>		<p>3つのなかまの食品を バランスよくたべよう。</p>  <p>④スティックタルト ③ポークチャップ</p> <p>①バターまるパン ②ミートボールのスープに</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>おもに 体の調子をととのえる食品…野菜、くだもの、きのこなど</p> <p>アレルギーに配慮が必要な調味料等</p> <p>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。</p> <p>家庭での参考にしてください。</p>		<p>【にゅう・たまごめき】7金</p> <p>①バターまるパン(乳卵あり) ②じゃがいも、ミートボール(パンこ・でんぶん) ③さとう、あぶら ④スティックタルト(乳卵なし)</p> <p>①バターパン(乳卵あり) ②じゃがいも、ミートボール(とりにく・ぶたにく) ③ぶたにく</p> <p>②たまねぎ、にんじん、キャベツ、えだまめ、ミートボール(たまねぎ) ③たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン ④スティックタルト(りんご)</p> <p>②チキンピジョン、コンソメ</p> <p>664 27.8</p> <p>今日から給食が始まります。きまりを守ってたのしい給食時間になるように、みんなで協力してくださいね。食事の前には、手をきれいに洗うことも忘れないようにしましょう。</p> <p>魚・緑黄色野菜</p>
	<p>日と曜日</p> <p>10月</p> <p>こんだて</p> <p>③さつまあげと やさいのいためもの</p>  <p>①むぎごはん・ふりかけ ②にくじゃが</p> <p>おもに エネルギーのもとになる</p> <p>おもに 体をつくる</p> <p>おもに 体の調子をととのえる</p> <p>アレルギーに配慮が必要な調味料等</p> <p>エネルギーKcal たんぱく質 g</p> <p>ひとくちメモ</p> <p>家庭でとってほしい食品</p>	<p>11火</p> <p>④もやしいため ③あじフライ</p>  <p>①たけのこごはん ②みそしる</p> <p>おもに エネルギーのもとになる</p> <p>おもに 体をつくる</p> <p>おもに 体の調子をととのえる</p> <p>アレルギーに配慮が必要な調味料等</p> <p>エネルギーKcal たんぱく質 g</p> <p>ひとくちメモ</p> <p>家庭でとってほしい食品</p>	<p>12水</p> <p>④きよみかかん ③カリカリいりこ</p>  <p>①こくとうまるパン ②けんちんじる</p> <p>おもに エネルギーのもとになる</p> <p>おもに 体をつくる</p> <p>おもに 体の調子をととのえる</p> <p>アレルギーに配慮が必要な調味料等</p> <p>エネルギーKcal たんぱく質 g</p> <p>ひとくちメモ</p> <p>家庭でとってほしい食品</p>	<p>13木</p> <p>②やさいサラダ</p>  <p>①ひきにくカレー (むぎごはん・カレールウ)</p> <p>おもに エネルギーのもとになる</p> <p>おもに 体をつくる</p> <p>おもに 体の調子をととのえる</p> <p>アレルギーに配慮が必要な調味料等</p> <p>エネルギーKcal たんぱく質 g</p> <p>ひとくちメモ</p> <p>家庭でとってほしい食品</p>	<p>14金</p> <p>③ムース ポテトサラダ</p>  <p>①セルフポテトサラダ(パン) ②ウイナーとやさいのスープ</p> <p>おもに エネルギーのもとになる</p> <p>おもに 体をつくる</p> <p>おもに 体の調子をととのえる</p> <p>アレルギーに配慮が必要な調味料等</p> <p>エネルギーKcal たんぱく質 g</p> <p>ひとくちメモ</p> <p>家庭でとってほしい食品</p>		
	<p>使い終わったおもどしやおたまは、食缶に残さず、入っていた備品カゴにむきをそろえて並べて入れてください。食器は、必ず入っていたカゴに入れて返してくださいね。</p> <p>今日は、たけのこごはんです。たけのこは春が旬で、竹の若い芽を掘り起こしたものです。香りや味を楽しむことができます。鹿児島県は、たけのこの生産量が多いところですよ。</p> <p>きよみかかんにはビタミンCがたっぷりふくまれています。皮をじょうずにむいて食べてください。おやつにくだものをたべるのもよいことですよ。</p> <p>春キャベツは、秋に種をまき、春に収穫されます。ふくらんでいるのが特徴です。食べすぎやストレスで荒れてしまった胃を健康にしてくれるビタミンが含まれています。</p> <p>じゃがいもは、ビタミンB1、ビタミンC、カリウム、食物せんいなどを含んでいます。じゃがいものビタミンCは、でんぶんに守られているので、加熱してもかわれにくいという特徴があります。</p>	<p>今日は、たけのこごはんです。たけのこは春が旬で、竹の若い芽を掘り起こしたものです。香りや味を楽しむことができます。鹿児島県は、たけのこの生産量が多いところですよ。</p> <p>きよみかかんにはビタミンCがたっぷりふくまれています。皮をじょうずにむいて食べてください。おやつにくだものをたべるのもよいことですよ。</p> <p>春キャベツは、秋に種をまき、春に収穫されます。ふくらんでいるのが特徴です。食べすぎやストレスで荒れてしまった胃を健康にしてくれるビタミンが含まれています。</p> <p>じゃがいもは、ビタミンB1、ビタミンC、カリウム、食物せんいなどを含んでいます。じゃがいものビタミンCは、でんぶんに守られているので、加熱してもかわれにくいという特徴があります。</p>	<p>きよみかかんにはビタミンCがたっぷりふくまれています。皮をじょうずにむいて食べてください。おやつにくだものをたべるのもよいことですよ。</p> <p>春キャベツは、秋に種をまき、春に収穫されます。ふくらんでいるのが特徴です。食べすぎやストレスで荒れてしまった胃を健康にしてくれるビタミンが含まれています。</p> <p>じゃがいもは、ビタミンB1、ビタミンC、カリウム、食物せんいなどを含んでいます。じゃがいものビタミンCは、でんぶんに守られているので、加熱してもかわれにくいという特徴があります。</p>	<p>春キャベツは、秋に種をまき、春に収穫されます。ふくらんでいるのが特徴です。食べすぎやストレスで荒れてしまった胃を健康にしてくれるビタミンが含まれています。</p> <p>じゃがいもは、ビタミンB1、ビタミンC、カリウム、食物せんいなどを含んでいます。じゃがいものビタミンCは、でんぶんに守られているので、加熱してもかわれにくいという特徴があります。</p>	<p>じゃがいもは、ビタミンB1、ビタミンC、カリウム、食物せんいなどを含んでいます。じゃがいものビタミンCは、でんぶんに守られているので、加熱してもかわれにくいという特徴があります。</p>		
	魚・根菜類・くだもの	いも類・乳製品・緑黄色野菜	いも類・海そう・緑黄色野菜	豆・豆製品・きのこ	魚・緑黄色野菜・こんにやく		

- ☆ 物資調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
- ☆ 給食は、みなさんからいただいた給食費によって作られています。未納がありますと、安心・安全な食材選定や献立作成に支障をきたしますので、早めの納入をよろしくお願ひ致します。

《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。

給食当番の身支度



- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう

献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありませんか？

食物アレルギーは、学童期以降に発症する場合があります。

給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、家庭で食べてみることをおすすめします。



令和5年

4月 こんだて予定表

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	④カルフィッシュ ③かわりきんぴら  ①むぎごはん ②とりだんごじる	③もやしのすのもの  ①むぎごはん ②ザザヤどうふ	③さかなの ガーリックオリーブ  ①ミルクまるパン ②ABCトマトスープ	③ヨーグルト ②ツナのやさしいため  ①ぶたとじどん (むぎごはん・ぶたとじ)	③こくさんフルーツあえ  ①はいがパン ②はるやさしいりシチュー
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ ②はるさめ、とりだんご(りんご、でんぶん) ③さとう、ごま、あぶら ④さとう、こめこ	①こめ、むぎ ②でんぶん、さとう、ごまあぶら ③さとう、ごま、ごまあぶら	①ミルクパン(乳卵あり) ②マカロニ ③でんぶん、あぶら、さとう、 オリーブオイル	①こめ、むぎ、 でんぶん、さとう、あぶら ②ごまあぶら	①はいがパン(乳あり) ②じゃがいも、あぶら、バター、 はだかむぎこ ③ゼリー(さとう)
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ②とりだんご(とりにく) ③ぎゅうにく、ちくわ ④にぼし	ぎゅうにゅう ②あつあげ、ぎゅうにく、ぶたにく、 だいず、みそ	ぎゅうにゅう ②ベーコン ③タラ	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、あぶらあげ ②かつおのあぶらづけ ③ヨーグルト(乳あり)	ぎゅうにゅう ②とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう、 スキムミルク
おもに体の調子をととのえる	②キャベツ、たまねぎ、にんじん、 こまつな、きくらげ、 にくだんご(たまねぎ、にんじん) ③ごぼう、にんじん、コーン、ピーマン	②たまねぎ、にんじん、たけのこ、 しいたけ、チンゲンサイ ③きゅうり、もやし、コーン、にんじん	②たまねぎ、にんじん、キャベツ、 トマト、ほうれんそう ③たまねぎ、エリンギ、にんにく、しょうが	①たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 こんにやく、はねぎ ②キャベツ、もやし、コーン、 にんじん	②たまねぎ、キャベツ、にんじん、 アスパラガス ③もも、りんご、みかん、ゼリー(りんご、 にんじん・かぼちゃ・オレンジかじゅう)
アレルギーに配慮が必要な調味料等	②とりガラスープ		②チキンブイヨン、コンソメ		②チキンブイヨン、コンソメ
エネルギーKcal たんぱく質 g	620 26.7	669 25.0	621 26.4	674 29.7	628 24.8
ひとくちメモ	鶏団子汁に入っている「きくらげ」は、鹿児島県の沖永良部で作られたものです。コリコリとした食感が特徴のきのこです。とりだんごは、よくかんで食べてください。	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きました。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。	今月の「たまねぎ」は、始良市で作られたものです。全部で約460kgになります。生産者の方が心をこめて作っていただきました。	給食のごはんは「あきほなみ」というお米を使っています。つぶが大きく、ねばりがあり、モチモチとした食感があるのが特徴です。よくかんで食べると特徴がよくわかります。	シチューに入っているアスパラガスは一年中お店で売られていますが、春が旬の野菜です。土の中からニョキニョキと伸びてきたきを切って食べます。
家庭でとってほしい食品	緑黄色野菜・いも類	魚・いも類・緑黄色野菜	豆製品・根菜類・いも類	緑黄色野菜・いも類	魚・きのこ・緑黄色野菜
日と曜日	24月	25火	26水	27木	28金
こんだて	③りんごゼリー ピリカラみそ  ①ピリカラみそごはん ②はるさめスープ	③さかなの レモンしょうゆかけ  ①むぎごはん ②わかたけじる	④チーズ ③わふうサラダ  ①ちいさいミルクパン ②ミートスパゲティ	③とうふハンバーグの デミソースかけ  ①むぎごはん ②だいこんのみそしる	③アスパラのサラダ  ①こめこパン・マッシュルソ ②ポークシチュー
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 ②はるさめ、ごまあぶら ③ゼリー(乳卵なし)	①こめ、むぎ ③でんぶん、あぶら、さとう	①ミルクパン(乳卵あり) ②スパゲティ、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 ③ハンバーグ(でんぶん)、さとう、あぶら	①こめこパン(乳あり) マッシュルソ(乳あり) ②じゃがいも、あぶら ③ドレッシング(乳卵なし)
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ①ぎゅうにく、ぶたにく、だいず、みそ ②ハム	ぎゅうにゅう ②とうふ、わかめ ③しいら	ぎゅうにゅう ②ぎゅうにく、ぶたにく、だいず ④チーズ(乳あり)	ぎゅうにゅう ②あぶらあげ、みそ ③ハンバーグ(とりにく・とうふ)	ぎゅうにゅう ②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、たけのこ、 しいたけ、えだまめ ②たまねぎ、にんじん、こまつな、 えのきたけ	②たけのこ、にんじん、えのきたけ ③えだまめ、コーン、レモンかじゅう	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、コーン、にんじん	②だいこん、もやし、こまつな ③たまねぎ、えのきたけ、しいたけ、 ハンバーグ(たまねぎ)	②たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 グリーンピース ③アスパラガス、キャベツ、きゅうり、 コーン
アレルギーに配慮が必要な調味料等	②とりガラスープ		②チキンブイヨン、ゼラチン		②ビーフルウ(乳なし)
エネルギーKcal たんぱく質 g	654 24.1	616 28.9	646 29.6	632 23.6	606 23.3
ひとくちメモ	ごはんの上にピリカラみそを自分でのせて食べてください。ピリカラみそには、ちいさくきざんだ大豆が入っています。大豆は「畑の肉」とよばれるほど良質なたんぱく質や鉄分をふくんでいます。	若竹汁は、春が旬の「たけのこ」を使います。かおりがよく、汁物のほかに、あえものや煮物、ごはんなどいろいろな料理に使われます。	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、食べ物そのもののおいしさがよくわかります。	みそ汁に入っている「だいこん」は始良市で作られた野菜です。始良市では、ほかにもいろいろな野菜が作られています。どんなものがあるか、畑やお店などで探してみてくださいね。	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・魚・緑黄色野菜	いも類・野菜・乳製品	緑黄色野菜・くだもの	魚・緑黄色野菜	豆製品・海そう・根菜類

- ☆ 物資調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
- ☆ 給食は、みなさんからいただいた給食費によって作られています。未納がありますと、安心・安全な食材選定や献立作成に支障をきたしますので、早めの納入をよろしくお願い致します。

＜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)をパッチンとしましてからコンテナにかえしましょう。

楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

汁物のおわんは手に持って食べる



食べているときは立ち歩かない



友達が喋るような話をしない



口に食べ物が入っているときは話をしない



日と曜日	毎年6月は「食育月間」		3つのなかまの食品をバランスよくたべよう。		1木	2金
こんだて	毎月19日は「食育の日」		おもと 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		④ゆかりあえ ③いわしのうめ ①むぎごはん ②きのこじる	③カラフルソテー ①ミルクパン ②かみかみデミシチュー
おもと エネルギーのもとになる	おもと 体の調子をととのえる食品…野菜、くだもの、きのこなど		おもと 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 ②でんぷん、ごまあぶら ③さとう、でんぷん	①ミルクパン(乳卵あり) ②じゃがいも、あぶら
おもと 体をつくる	おもと 体の調子をととのえる食品…野菜、くだもの、きのこなど		おもと 体の調子をととのえる食品…野菜、くだもの、きのこなど		ぎゅうにゅう ②あぶらあげ ③いわし	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、だいず ③ハム
おもと 体の調子をととのえる	今月の始良市産の食べ物 だいこん、じゃがいも、はだか麦粉、麦みそ		おもと 体の調子をととのえる食品…野菜、くだもの、きのこなど		②だいこん、にんじん、もやし、えのきたけ、しめじ、こまつな、しいたけ ③ばいにく ④キャベツ、にんじん	②たまねぎ、にんじん、ごぼう 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	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		④ゆかり	②ビーフルウ(乳卵なし)、とりガラスープ
エネルギーKcal たんぱく質 g	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。		613 27.2	626 30.8
ひとくちメモ	今月の有機野菜 じゃがいも、トマト・なす(28日)		家庭での参考にしてください。		食中毒が起こりやすい月です。食事の前には石けんできれいに手を洗いましょう。そして、ハンカチやマスクはいつも せいけつにしておきましょう。	6月4日は「虫歯予防デー」です。よくかんで食べると虫歯を予防することができます。いつもよりかむことを考えて食べてください。食べた後は、はみがきをしましょう。
家庭でとってほしい食品	家庭でとってほしい食品		家庭での参考にしてください。		緑黄色野菜・くだもの	魚・きのこ・海そう

日と曜日	5月	6火	7水	8木	9金
こんだて	③もものタルト ②やさしいポンずあえ ①おやこどんぶり(むぎごはん・どんぶりのく)	③しろみざかなのソースふうみソテー ①むぎごはん ②みだくさんみそじる	③おやこまめサラダ ①キャロットしょくパン ②パンネのトマトソース	③くきわかめのいためもの ①かつおそぼろごはん ②さといもとりにくのにこみ	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パンプキンポタージュ
おもと エネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、でんぷん、さとう ②さとう ③もものタルト(乳卵なし)	①こめ、むぎ ③じゃがいも、でんぷん、あぶら、さとう	①キャロットパン(乳あり) ②パンネ、オリーブオイル ③マヨネーズ(卵なし)	①こめ、むぎ、あぶら、さとう ②さといも、さとう ③さとう、ごま、ごまあぶら	①はいがパン(乳あり) ハンバーグ(でんぷん・あぶら) ②じゃがいも、こめこ
おもと 体をつくる	ぎゅうにゅう ①とりにく、たまご、かまぼこ	ぎゅうにゅう ②あぶらあげ、みそ ③しいら	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、ウィンナー ③だいず	ぎゅうにゅう ①かつおのあぶらづけ ②とりにく、さつまあげ、あつあげ ③くきわかめ、ちくわ、あぶらあげ	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
おもと 体の調子をととのえる	①たまねぎ、にんじん、えのきたけ、はなねぎ ②キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、レモンかじゅう	②もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ふかねぎ ③えだまめ	②たまねぎ、トマト、にんじん、しめじ、グリーンピース ③きゅうり、コーン、えだまめ	①えだまめ、コーン ②にんじん、こんにやく、いんげん、しいたけ ③にんじん	①ハンバーグ(たまねぎ)キャベツ ②たまねぎ、かぼちゃ、コーン
アレルギーに配慮が必要な調味料等			②チキンブイオン、コンソメ、ゼラチン	①マイティソース(乳卵なし) ②チキンブイオン、コンソメ	
エネルギーKcal たんぱく質 g	656 26.8	659 24.8	685 28.1	625 28.4	670 28.1
ひとくちメモ	食器に、ごはん粒などが残らないようにきれいに食べましょう。食器かごなどのとめがねは、かならずパッチンと閉めてからコンテナに戻してくださいね。	みそ汁に使われている「麦みそ」は、北山にある始良農産加工の方々が始良市産の「はだか麦」を使って作っています。みその味と香りを味わってくださいね。	「おやこまめサラダ」に入っている何と何がおやこかわかりますか？答えは大豆とえだ豆です。よくかみながら食べてくださいね。	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ね。	セルフハンバーガーは、パンにハンバーグやキャベツ、ソース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ょう。
家庭でとってほしい食品	豆製品・いも類	緑黄色野菜・きのこ	小魚・いも類・くだもの	緑黄色野菜・乳製品	魚・きのこ・根菜類

- ❖ 物資調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
- ❖ 給食は、みなさんからいただいた給食費によって作られています。未納がありますと、安心・安全な食材選定や献立作成に支障をきたしますので、早めの納入をよろしくお願い致します。

《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。

よくかむことの効果

よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	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。
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	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。

今年の10月に「燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会」が開催されます！

10月に51年ぶりの国体が鹿児島で開催されます。6月29日はこの国体のちょうど100日前です。給食では、国体100日前を記念して、始良市のイラストがかかれた県内産の「のり」が提供されます。みんなで国体を盛り上げましょう！

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5年

6月 こんだて予定表

始良市立小学校給食室別棟

Table with columns for dates (12月, 13火, 14水, 15木, 16金, 19月, 20火, 21水, 22木, 23金, 26月, 27火, 28水, 29木, 30金) and rows for menu items (こんだて), energy (エネルギー), body (体), and notes (メモ). Includes illustrations of food items and allergen information.

令和5年 7月 こんだて予定表

始良市立小学校給食室別棟



日と曜日	3月	4火	5水	6木	7金
こんだて	②やさいのごまあえ ①ぶたとじどんぶり (むぎごはん・ぶたとじのく)	④こくとうピーンズ ③チンジャオロース ①むぎごはん ②ワンタンスープ	③さかなのマリネ ①ミルクまるパン ②やさいスープ	③もも ピリカラみそ ①ピリカラみそごはん ②とうがんのスープに	③ほしのハンバーグの トマトソースかけ ①はいがしよくパン・りんごジャム ②ながれぼしスープ
おもに エネルギーの もとになる	①こめ、むぎ、でんぶん、さとう、あぶら ②あぶら、さとう、ごま	①こめ、むぎ ②ワンタンのかわ、ごまあぶら、ごま ③さとう、でんぶん、あぶら、ごまあぶら ④くろざとう	①ミルクパン(乳卵あり) ②じゃがいも ③でんぶん、あぶら、さとう	①こめ、むぎ、さとう、あぶら ②あぶら、ごまあぶら	①はいがパン(乳あり)、りんごジャム ②ピーン ③ハンバーグ(さとう・あぶら)、 オリブオイル、でんぶん
おもに 体をつくる	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、あぶらあげ	ぎゅうにゅう ②ベーコン、とうふ ③ぎゅうにく ④だいず	ぎゅうにゅう ②ウインナー ③さけ	ぎゅうにゅう ①ぎゅうにく、ぶたにく、だいず、みそ ②ハム	②ベーコン ③ハンバーグ(とりにく・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、えのきたけ、 こんにやく、ねぎ ②もやし、きゅうり、コーン、にんじん	②たまねぎ、もやし、にんじん、 チンゲンサイ ③たまねぎ、たけのこ、ピーマン、 ふかねぎ、しいたけ	②たまねぎ、キャベツ、にんじん、 コーン、えだまめ ③たまねぎ、ピーマン(緑・赤)	①たまねぎ、にんじん、たけのこ、 えだまめ、しいたけ ②とうがん、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、こまつな ③もも	②たまねぎ、もやし、にんじん、 キャベツ、オクラ、えのきたけ ③たまねぎ、トマト、 ハンバーグ(たまねぎ・トマト)
アレルギーに配慮 が必要な調味料等		②とりガラスープ	②チキンブイヨン、コンソメ	②チキンブイヨン	②とりガラスープ
エネルギーKcal たんぱく質 g	625 25.9	638 26.1	666 30.4	640 23.9	620 25.5
ひとくち メモ	「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み、骨粗しょう症の予防や貧血の改善に役立つ食品です。	今日のスープには、ワンタンの皮が入っています。つるつとした食感がします。野菜やとうふなどと一緒にかみながら食べてください。黒糖ピーンズもよくかんでね。	マリネには、緑と赤のピーマンが使われています。ピーマンは夏の野菜で、ビタミンCを多くふくんでいます。ビタミンCは、免疫力を高めてくれるので、かぜ予防になります。	冬瓜(とうがん)は、漢字で「冬の瓜」と書きますが、今が旬の夏野菜です。夏に収穫し、畑に置いておいても、冬まで保存がきくことから、この名前がつけられたと言われています。	今日は七夕です。星形の「にんじん」は調理員さんたちが手がいたくなりながら作ったものです。今日はハンバーグも星の形をしています。おいしく食べてください。
家庭でとってほしい食品	魚・緑黄色野菜・いも類	いも類・海そう・くだもの	豆製品・きのこ	いも類・魚・緑黄色野菜	いも類・豆製品・小魚
日と曜日	10月	11火	12水	13木	14金
こんだて	③カルフィッシュ ②すいかいりフルーツポンチ ①やさいカレー (むぎごはん・カレールウ)	④ももゼリー ③にくいりきんぴらごぼう ①むぎごはん ②みそしる	③ごまドレサラダ ①こめこパン・マツルビソ ②ミートスパゲティ	③とりとにがうりのあげに ①むぎごはん ②かいのこじる	④しおゆでブロッコリー ③とりのカレーマヨやき ①ぜんりゅうふんまるパン ②みだくさんスープ
おもに エネルギーの もとになる	①こめ、むぎ、さつまいも、あぶら ②ゼリー(さとう) ③でんぶん、さとう、こめこ	①こめ、むぎ ②じゃがいも ③さとう、ごま、ごまあぶら ④ゼリー(乳卵なし)	①こめこパン(乳あり) マツルビソ(乳あり) ②スパゲティ、オリブオイル ③ドレッシング(乳卵なし)	①こめ、むぎ ②じゃがいも ③でんぶん、あぶら、くろざとう、 さとう、ごま	①ぜんりゅうふんパン(乳あり) ②ラビオリ(こむぎ) ③マヨネーズ(乳卵なし)
おもに 体をつくる	ぎゅうにゅう ①ぶたにく ③にぼし	ぎゅうにゅう ①とうふ、あぶらあげ、みそ ②ぶたにく	ぎゅうにゅう ②ぎゅうにく、ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう ①だいず、みそ ②とりにく	ぎゅうにゅう ②ウインナー、 ラビオリ(とりにく・ぶたにく・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、なす、ズッキーニ、 ピーマン(赤・黄・緑)、にんじん ②すいか、みかん、もも、ゼリー(りんご・ にんじん・オレンジ・かぼちゃ)	①たまねぎ、キャベツ、こまつな ②ごぼう、こんにやく、にんじん、 えだまめ	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、コーン、にんじん	②かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、 なす、ごぼう ③にがうり	②たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、 キャベツ、オクラ、ラビオリ(たまねぎ) ③たまねぎ、にんじん、コーン、えだまめ ④ブロッコリー
アレルギーに配慮 が必要な調味料等	①カレールウ(乳なし)、コンソメ		②チキンブイヨン、ゼラチン		②チキンブイヨン、コンソメ
エネルギーKcal たんぱく質 g	643 21.8	629 23.5	650 24.5	653 21.7	646 30.4
ひとくち メモ	フルーツポンチに入っている「すいか」は夏を代表する食べ物です。水分のほかにビタミンや無機質も入っています。食べすぎには気をつけましょう。	「ごぼう」は、食物せんいを多くふくんでいるので、おなかの調子をよくしてくれます。ほかの野菜もいっしょに、よくかんで食べてください。	今日のパンには、お米の粉が使われているのでいつものパンよりモチモチとしています。パンを食べる時は、少しずつちぎってかみながら食べましょう。	「かいのこ汁」は、お盆に食べられる鹿児島県の郷土料理です。お盆のごちそうとしてお供えする「白がゆ」の添え物として出されたことから「かゆのこ」と呼ばれるようになったのが名前の由来です。	スープに入っている「かぼちゃ」は、始良市産です。生産者の方があまくて、おいしい「かぼちゃ」を作ってくださいました。味わって食べてください。
家庭でとってほしい食品	豆・豆製品・海そう	魚・緑黄色野菜	いも類・緑黄色野菜・きのこ	きのこ・魚・くだもの	魚・いも・きのこ
日と曜日	17月	18火	19水	<div data-bbox="1545 1811 1816 2304" data-label="Text"> <p>今日の 始良市産の食べ物 かぼちゃ、 はたか麦粉、 麦みそ</p> <p>今日の有機野菜 ピーマン、なす にがうり</p> </div>	
こんだて	海の日 ②まめのサラダ ①あまみのけいはん (むぎごはん・く・スープ・のり)	④みかんかじゅう ③ミートソテー ①たてわりバターパン ②ABCスープ	③つのなかまの食品を バランスよくたべよう。 		
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マヨネーズ(卵なし)	①バターパン(乳卵あり) ②マカロニ ③あぶら、さとう	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		
おもに 体をつくる	ぎゅうにゅう ①とりにく、たまご、のり ②だいず	ぎゅうにゅう ②ベーコン ③ぎゅうにく、ぶたにく、だいず	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		
おもに 体の調子を ととのえる	①パパイアのつけもの、しいたけ、 ねぎ ②きゅうり、コーン、えだまめ	②たまねぎ、キャベツ、にんじん、 ほうれんそう ③たまねぎ、にんじん、トマト ④みかんかじゅう	おもに 体の調子をととのえる食品… 野菜、くだもの、きのこなど		
アレルギーに配慮 が必要な調味料等		①とりガラスープ	②チキンブイヨン、コンソメ	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	623 27.4	651 27.6			
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。	一学期最後の給食です。楽しい給食時間を過ごせました。今日もみんな協力して楽しい給食時間を過ごしましょう。夏休み中も規則正しい生活をしてください。	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。	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。	
家庭でとってほしい食品	魚・緑黄色野菜・いも類	いも類・小魚・きのこ	家庭での参考にしてください。		

※ 物資調達都合により献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。

令和5年 9月 こんだて予定表

始良市立小学校給食室別棟

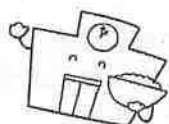
日と曜日	4月	5火	6水	7木	8金
こんだて	②やさいサラダ ①ひきにくカレー (むぎごはん・カレールー)	④カルフィッシュ ③ぶたにくとやさいのみそいため ①むぎごはん ②うおそうめんじる	③フルーツの レモンゼリーあえ ①ちいさいミルクパン ②いろどりやさいの Pasta	④ごまひじきふりかけ ③ゴーヤとさかなのうめかだれ ①むぎごはん ②みそしる	③とりにくの ガーリックソテー ①はいがパン・マッシュルビソ ②まめとやさいのスープ
おもに エネルギーの もとになる	①こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら ②トレッサック(乳卵なし)	①こめ、むぎ ③あぶら、さとう、ごま ④さとう、こめこ	①ミルクパン(乳卵あり) ②スパゲティ、オリーブオイル、さとう ③レモンゼリー(乳卵なし)	①こめ、むぎ ③でんぶん、あぶら、さとう	①はいがパン(乳あり)、 マッシュルビソ(乳あり) ②じゃがいも ③オリーブオイル
おもに 体をつくる	ぎゅうにゅう ①ぎゅうにく、ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう ②とうふ、あぶらあげ、 うおそうめん(乳卵なし) ③ぶたにく、みそ ④にぼし	ぎゅうにゅう ②とりにく、ベーコン	ぎゅうにゅう ②あつあげ、わかめ、みそ ③タラ	ぎゅうにゅう ②ベーコン、だいず、あかいんげんまめ、 ひよこまめ、あおえんどうまめ 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、トマト、りんご ②キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	②もやし、にんじん、えのきたけ、 こまつな ③たまねぎ、キャベツ、なす	②たまねぎ、トマト、しめじ、にんじん、 ズッキーニ、ピーマン(赤・黄・緑) ③もも、りんご、みかん	②もやし、たまねぎ、にんじん ③にがうり、うめ	②たまねぎ、にんじん、かぼちゃ ③たまねぎ、しめじ、エリンギ、 ズッキーニ、ブロッコリー、コーン
アレルギーに配慮 が必要な調味料等	①カレールー(乳なし)、コンソメ		②コンソメ、パイヨン	④ふりかけ(乳卵なし)	②チキンパイヨン、コンソメ
エネルギーKcal たんぱく質 g	665 21.4	623 28.4	608 24.2	640 19.8	620 26.8
ひとくち メモ	9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。必ず朝ごはんを食べて登校しましょう。そして、給食は、すききらいをしないで食べて、運動会の練習や勉強にがんばりましょう！	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 おれんことがります。毎日使う大事な給食の道具です。やさしく使ってくださいね。	広島県産のレモンを使ったゼリーと国産のもも・りんご・みかんを冷やして和えました。どれが何のくだものか考えながら食べてくださいね。	始良市産のにがうりをねりうめをつかったタレでからめます。みそ汁のみそは、始良市産のはだか麦を使って北山の始良農産加工の方々が作ったものです。地元の食材を味わってくださいね。	大豆や野菜には、食物せんいがふくまれています。成長期の今だけでなく、皆さんが大人になってからも大切な栄養素です。日頃から、豆類や野菜を食べる習慣をつけておきましょう。
家庭でとってほしい食品	魚・緑黄色野菜	いも類・緑黄色野菜	豆製品・いも類・野菜	野菜・きのこ・乳製品	海そう・豆製品・くだもの
日と曜日	11月 [にゅう・たまごめき]	12火	13水	14木	15金
こんだて	③ぶどうゼリー さけそぼろ ①さけそぼろごはん ②ぶたじる	④こくとうビーンズ ③ごぼうのあぶらみそ ①むぎごはん ②あつあげのちゅうかいため	③ブロッコリーのサラダ ①ミルクパン ②ポークビーンズ	③あげどりのなんばんづけ ①むぎごはん ②じゃがいものみそしる	③みかんかじゅう ツナごぼう ①セルフツナごぼうサンド(こめこパン) ②みだくさんスープ
おもに 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、あぶら ③ゼリー(乳卵なし)	①こめ、むぎ ②あぶら、でんぶん、ごまあぶら ③さとう、あぶら、ごま ④くるざとう	①ミルクパン(乳卵あり) ②あぶら ③トレッサック(乳卵なし)	①こめ、むぎ ②じゃがいも ③あぶら、でんぶん、さとう	①こめこパン(乳あり) ②じゃがいも ③あぶら、マヨネーズ(卵なし)
おもに 体をつくる	ぎゅうにゅう ①さけ、たまご ②ぶたにく、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう ②あつあげ、ぶたにく ③かつおぶし、みそ ④だいず	ぎゅうにゅう ②だいず、ぶたにく、ウインナー	ぎゅうにゅう ②あつあげ、わかめ、みそ ③とりにく、とりレバー、みそ	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、ベーコン ③まぐろのあぶらづけ
おもに 体の調子を ととのえる	①えだまめ ②だいこん、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、ねぎ	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	②たまねぎ、キャベツ、にんじん、 トマト、グリーンピース ③きゅうり、ブロッコリー、コーン	②たまねぎ、もやし ③たまねぎ、にんじん	②たまねぎ、キャベツ、にんじん ③たまねぎ、ごぼう、コーン ④みかんかじゅう
アレルギーに配慮 が必要な調味料等		②とりがらすープ	②チキンパイヨン、コンソメ		②チキンパイヨン、コンソメ
エネルギーKcal たんぱく質 g	643 25.6	629 24.4	621 28.4	644 24.2	640 24.1
ひとくち メモ	9月～11月のごはんは県内産早期米の「なつほのか」というお米を使います。つぶが大きく、ほどよいねばりがあるのが特徴です。よくかんで食べると特徴がよくわかりますよ。	「ごぼう」は、食物せんいを多くふくんでいるので、おなかの調子をよくしてくれるはたらきがあります。よくかんで食べてくださいね。	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、食べ物そのもののおいしさがよくわかります。	食器におかずやごはんつぶをのこさないように食べましょう。使い終わったおたまやおもどしは、道具入れの中に むぎをそろえてかたづけしてくださいね。	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。
家庭でとってほしい食品	緑黄色野菜・きのこ	いも類・緑黄色野菜	魚・いも類・きのこ	緑黄色野菜・きのこ	豆製品・緑黄色野菜・きのこ

- ☆ 物資調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
- ☆ 給食は、みなさんからいただいた給食費によって作られています。未納がありますと、安心・安全な食材選定や献立作成に支障をきたします。早めの納入をよろしくお願い致します。

《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。

夏休みが終わり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。早起き・早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。



(今月の始良市産の食べ物)
麦みそ

(今月の有機野菜)
にがうり・さといも
とうがん



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・卵のついていない食物アレルギー対応の物です。

日と曜日	18月	19火 [にゅう・たまごぬき]	20水	21木	22金
こんだて	敬老の日	③いわしの ばいにくおばフライ 	③ポークチャップ 	③きゅうりの ちゅうかふうすのもの 	④みかんかじゅう ③ゆでとうもろこし 
おもに エネルギーの もとになる		①たかなぎゅうにくごはん ②みそけんちんじる	①バターパン・いちごジャム ②むぎとやさいのスープ	①むぎごはん ②マーボーじゃがいも	①こくとうまるパン ②やさいとマロニーのいためもの
おもに 体をつくる		①こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま ②さいも ③パンこ、でんぶん、こむぎこ、あぶら	①バターパン(乳卵あり)、いちごジャム ②じゃがいも、むぎ ③あぶら、さとう	①こめ、むぎ ②じゃがいも、ごまあぶら、さとう、 でんぶん ③さとう、ごまあぶら、ごま	①こくとうパン(乳あり) ②マロニー、さとう、あぶら、 ごまあぶら
おもに 体の調子を ととのえる		ぎゅうにゅう ①ぎゅうにく ②とうふ、あぶらあげ、みそ ③いわし	ぎゅうにゅう ②ベーコン ③ぶたにく	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あつあげ、みそ	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、ちくわ
アレルギーに配慮 が必要な調味料等		①たかなのつけもの ②だいこん、にんじん、こんにゃく、 ごぼう、ねぎ ③うめ、おおば	②たまねぎ、キャベツ、にんじん、 えだまめ ③たまねぎ、にんじん、しめじ、 ピーマン ②チキンブイヨン、コンソメ	②たまねぎ、にんじん、たけのこ、 しいたけ ③きゅうり、もやし、にんじん、コーン	②キャベツ、もやし、たまねぎ、 にんじん、えだまめ ③とうもろこし ④みかんかじゅう
エネルギーKcal たんぱく質 g		620 20.7	608 26.4	624 21.5	614 25.9
ひとくち メモ		けんちん汁に使われている「さいも」は、始良市産の有機野菜です。さいもは、ぬるぬるしているので、調理が大変ですが、心をこめて作ります。始良の食材を味わってくださいね。	スープに入っている「むぎ」には、食物せんいが多くふくまれています。食物せんいは、おなかの調子をよくしてくれる働きがあります。	ほくほくとしておいしい鹿児島県産の「じゃがいも」を使って「マーボーじゃがいも」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。	鹿児島県と熊本県のみかんを使った「みかん果汁」でビタミンCをとり、疲れないようにしましょう。飲み終わったら、きれいにたんてんでください。とうもろこしは、よくかんで食べてください。
家庭でとって ほしい食品		きのこ・野菜	魚・緑黄色野菜・豆製品	小魚・緑黄色野菜	いも類・豆製品・きのこ
日と曜日	25月	26火 [にゅう・たまごぬき]	27水	28木 [にゅう・たまごぬき]	29金 十五夜
こんだて	振替休日	③きびなごフライ 	③にんじんとレタツグ サラダ 	③レンコンのきんぴら 	③おつきみゼリー スティックツグ・キャベツ・ソース 
おもに エネルギーの もとになる		①さつますもじ ②とうふのすましじる	①バターパン ②カレーうどん	①むぎごはん ②とうがんのみそに	①ミルクパン(乳卵あり)、 スティックツグ(パンこ・さとう・でんぶん) ②じゃがいも ③ゼリー(乳卵なし)
おもに 体をつくる		①こめ、むぎ、さとう、あぶら ②じゃがいも ③パンこ、こむぎこ、あぶら	①バターパン(乳卵あり) ②うどん、あぶら ③レタツグ(乳卵なし)	①こめ、むぎ ②じゃがいも、あぶら、くろざとう ③さとう、ごまあぶら、ごま	①ミルクパン(乳卵あり)、 スティックツグ(パンこ・さとう・でんぶん) ②じゃがいも ③ゼリー(乳卵なし)
おもに 体の調子を ととのえる		ぎゅうにゅう ①さつまあげ、かまぼこ ②とうふ、あぶらあげ ③きびなご	ぎゅうにゅう ②ぶたにく	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あつあげ、さつまあげ、みそ ③ちくわ、きわかめ	ぎゅうにゅう ①スティックツグ(ぎゅうにく・とりにく・ぶたにく) ②ベーコン、だいち
アレルギーに配慮 が必要な調味料等		①にんじん、ごぼう、いんげん、しいたけ ②だいこん、にんじん、こまつな ③たまねぎ	②たまねぎ、にんじん、こまつな ③キャベツ、きゅうり、もやし、コーン	②とうがん、こんにゃく、にんじん、 しいたけ、いんげん ③れんこん、にんじん	①キャベツ、にんじん、 スティックツグ(たまねぎ) ②たまねぎ、にんじん、しめじ、 トマト
エネルギーKcal たんぱく質 g		654 29.2	618 26.4	622 24.8	673 30.0
ひとくち メモ		さつますもじは鹿児島島の郷土料理、きびなごは、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。	食事をする時には、生き物の命をいただいていることや、色々な人々への感謝の気持ちをこめて「いただきます」、「ごちそうさま」と言しましょう。	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るので、漢字で冬のうりと言います。今日のは、始良市の有機野菜のとうがんを使用しています。	切り目が入っているパンに、スティックツグ・キャベツソース・ケチャップをはさんで食べます。給食の前に、かならず手をきれいに洗ってください。
家庭でとって ほしい食品		緑黄色野菜・乳製品	魚・きのこ・いも類	緑黄色野菜・くだもの	魚・海そう・野菜
こんだて	3つのなかまの食品を バランスよくたべよう。 	運動会で力を出すために大切なこと 生活習慣 規則正しい生活をし、朝ごはんをきちんと食べて体調をととのえましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。 栄養バランス 栄養バランスのよい食事を心がけましょう。なるべく多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をとることができます。 水分補給 運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。			
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	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>早ね</p>  <p>早起き</p>  <p>朝ごはん</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p>栄養バランス</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p>水分補給</p> </div> </div>			
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				
おもに 体の調子を ととのえる	おもに 体の調子を ととのえる食品…野菜、くだもの、きのこなど				
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				
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。				
ひとくち メモ	家庭での参考にしてください。	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>15夜</p> <p>9月29日は十五夜です。「中秋の名月」ともいわれています。だんごやさいもなど月に見立てた丸い物と葉先のどんがりに邪気をはらう力があるとされているすすきなどをお供えます。</p> <p>月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分でながめてみませんか。</p> </div> </div>			
家庭でとって ほしい食品					



日と曜日	2月	3火	4水	5木	6金
こんだて	④りんごゼリー ③スタミナなっとう ①むぎごはん ②だいこんのにももの	②きりぼしのごまいため ①ちゅうかどんぶり (むぎごはん・どんぶりのく)	③ごぼうのサラダ ①ぜんりゅうふんまるパン ②きのこトマトのスパゲティ	④くろすあえ ③さかなのうめマヨやき ①むぎごはん・こくたいあじつけのり ②もやしのみそしる	③チキンのエスカベージュ ①ミルクパン ②あきのポトフ
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 ③さとう、ごまあぶら ④りんごゼリー(乳卵なし)	①こめ、むぎ、でんぶん、ごまあぶら あぶら ②さとう、ごま、ごまあぶら	①ぜんりゅうふんまるパン(乳あり) ②スパゲティ、オリーブオイル ③マヨネーズ(乳卵なし)	①こめ、むぎ ②じゃがいも ③マヨネーズ(乳卵なし) ④さとう、ごまあぶら	①ミルクパン(乳卵あり) ②じゃがいも、あぶら ③でんぶん、あぶら、さとう
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ②あつあげ、さつまあげ、こんぶ ③とりこ、なっとう	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、かまぼこ ②かつおあぶらづけ	ぎゅうにゅう ②ぶたにく	ぎゅうにゅう ①のり ②あぶらあげ、みそ ③しいら	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、ウィンナー ③とりこ
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 ③ねぎ	①キャベツ、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ ②きりぼしだいこん、にんじん、 ほうれんそう	②たまねぎ、トマト、マッシュルーム、 えのきたけ、しめじ、ほうれんそう ③ごぼう、きゅうり、コーン、 にんじん	②もやし、たまねぎ、にんじん、 ふかねぎ ③だいこん、キャベツ、きゅうり	②はくさい、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、しめじ、マッシュルーム ③たまねぎ、ピーマン、あかピーマン
アレルギーに配慮が必要な調味料等		①とりガラスープ	②コンソメ、ゼラチン		②チキンブイヨン、コンソメ
エネルギーKcal たんぱく質g	634 23.5	613 24.3	639 24.2	633 29.9	656 30.7
ひとくちメモ	スタミナなっとうは、砂丘やらつきよ うで有名な鳥取県の給食人気メ ニューです。なっとうが苦手な人 でも食べやすいようにしてあります。	切干大根は、大根を天日干して乾 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 さいね。	秋が旬のきのこを使ってスパゲ ティを作ります。きのこには食物せ んいが含まれているのでおなかの 調子を整えてくれます。きのこもご ぼうのサラダもよくかんで食べて ください。	しいらは鹿児島県のまわりでもと れる魚です。始良市の魚屋さんが さばいてくださいます。今日はこの しいらに下味をつけてから別棟の オーブンで焼きます。	エスカベージュは、フランス語で 「油であげてから酢に漬ける」とい う意味で、日本の南蛮漬けのよう な料理です。今日は、鶏肉を油で あけてから酢を使ったタレにつけ ます。
家庭でとってほしい食品	魚・野菜・きのこ	いも類・豆製品・くだもの	魚・豆製品・いも類	きのこ・緑黄色野菜	豆製品・海そう・くだもの
日と曜日	9月	10火	11水	12木	13金
こんだて	スポーツの日	④アーモンドカル ③じゃがじゃがきんぴら ①むぎごはん ②とうがんのみそしる	③さかなの ガーリックオリーブ ①パンプキンしよくパン ②カラフルビーツのトマトに	②だいこんサラダ ①あきやさいかレー (むぎごはん・カレールー)	③しめじともやしのソテー ①バターパン ②さつまいもいりシチュー
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、さとう、あぶら ④アーモンド、さとう、ごま	①パンプキンしよくパン(乳あり) ②じゃがいも、さとう、でんぶん ③でんぶん、あぶら、オリーブオイル、 さとう	①こめ、むぎ さつまいも、あぶら ②あぶら、さとう、ごま	①バターパン(乳卵あり) ②さつまいも、バター、はだかむぎこ、 あぶら ③あぶら
おもに体をつくる		ぎゅうにゅう ②あぶらあげ、みそ ③ぶたにく ④にぼし	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、ひよこまめ、 あかいんげんまめ、あおえんどうまめ ③タラ	ぎゅうにゅう ①ぶたにく	ぎゅうにゅう ②とりこ、ベーコン、ぎゅうにゅう、 スキムミルク ③ウィンナー
おもに体の調子をととのえる		②とうがん、もやし、にんじん、 ふかねぎ ③こんにやく、にんじん、いんげん	②たまねぎ、にんじん、トマト、 えだまめ ③たまねぎ、エリンギ	①たまねぎ、にんじん、なす、 れんこん、りんご ②だいこん、コーン、ほうれんそう	②たまねぎ、にんじん、グリーンピース ③もやし、しめじ、えだまめ
アレルギーに配慮が必要な調味料等			②とりガラスープ、コンソメ	①カレールー(乳卵なし)、コンソメ	②チキンブイヨン、コンソメ
エネルギーKcal たんぱく質g		602 24.4	644 28.5	657 20.3	631 26.6
ひとくちメモ		始良市で作られた有機野菜の「と うがん」を64kg使ってみそ汁を作 ります。とうがんは重くて、皮もか たいので調理をするのは大変です が、調理員さんたちががんばって 作ります。	食事をする時には、生き物の命を いただいていることや、色々な人 たちへの感謝の気持ちをこめて 「いただきます」、「ごちそうさま」と 言いましょう。	今日のカレーにはいつもと違う食 材が使われています。何かわかり ますか？答えは「さつまいも・なす・ れんこん」です。どれが何の食材 か考えながら食べてみましょう。	10月13日は「さつまいもの日」で す。給食では、始良市で作られた 有機野菜の「さつまいも」を使っ てシチューを作ります。ルーは、始良 市産のはだか麦粉で作るので 香りも楽しんでください。
家庭でとってほしい食品		緑黄色野菜・きのこ	野菜・小魚・くだもの	魚・緑黄色野菜	豆製品・海そう・野菜

- ☆ 物資調達の都合により献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。
- ☆ 給食は、みなさんからいただいた給食費によって作られています。未納がありますと、安心・安全な食材選定や献立作成に支障をきたしますので、早めの納入をよろしくお願い致します。

《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。








(今月の有機野菜)
とうがん・さつまいも
さといも




(今月の始良市産の食べ物)
だいこん(中旬以降)
はだか麦粉・麦みそ

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
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。





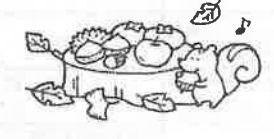






日と曜日	16月	17火	18水	19木	20金
こんだて	④みかん ③わかめのこうみいため  ①むぎごはん ②さといものごまみそに	《ものがたりレシピ》 ③がね  ①だいたごはん ②さつまじる	③おこめのガトーショコラ ポテトサラダ  ①セルフポテトサンド(バターパン) ②はくさいとかぼちゃのスープ	④ゆかりあえ ③さんまかぼすレモンに  ①むぎごはん ②さわにわん	③ウィンナーと やさいのソテー  ①ミルクパン ②ポークシチュー
おもに エネルギーの もとになる	①こめ、むぎ ②さといも、あぶら、くろざとう、ごま ③さとう、あぶら、ごま、ごまあぶら	①こめ、むぎ、あぶら、さとう ②じゃがいも、あぶら ③さつまいも、こむぎこ、あぶら	①バターパン(乳卵あり) ②じゃがいも、マヨネーズ(卵なし) ③あぶら ④ガトーショコラ(乳卵なし)	①こめ、むぎ ②でんぶん ③さとう、でんぶん	①ミルクパン(乳卵あり) ②じゃがいも、あぶら ③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、みそ ③わかめ、かつおぶし	ぎゅうにゅう ①だいた、さつまあげ、あぶらあげ ②とりにく、あつあげ、みそ	ぎゅうにゅう ②とりにく	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あぶらあげ ③さんま	ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③ウィンナー
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、 しめじ、いんげん ③こんにやく ④みかん	①にんじん、グリーンピース ②だいこん、にんじん、ごぼう、 こんにやく、ねぎ ③ごぼう、にんじん、かぼちゃ	①きゅうり、にんじん ②はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、 コーン、えだまめ	②だいこん、たけのこ、にんじん、 ごぼう、こんにやく、しいたけ、 きぬさや ③レモン ④きゅうり	②たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 グリーンピース ③キャベツ、もやし、コーン、 えだまめ
アレルギーに配慮 が必要な調味料等			②チキンブイオン、コンソメ	④ゆかり(乳卵なし)	②ビーフルウ(乳卵なし)
エネルギーKcal たんぱく質 g	644 22.2	630 21.6	648 23.1	638 25.9	649 28.6
ひとくち メモ	使い終わったおもどしやおたまたま、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、必ず重ならないようにして くださいね。	《ものがたりレシピをいただきます》 「おおいなるだいたいぞく」という絵本 にちなんで大豆を使ったごはんは大豆から 作られたみそやとうふを油であげたあ つあげをつかった「さつま汁」です。	切りこみのあるパンに、ポテトサラダをは 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ね。	秋が旬のさんまには、脳のはたらきをよ くするDHA、血液をサラサラにするEPAが 入っています。魚が苦手な人もと思 います食べてみてくださいね。	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。食器を手に持って、 よいしせいで食べましょう。
家庭でとって ほしい食品	緑黄色野菜・乳製品	魚・きのこ・海そう	魚・豆製品・きのこ	緑黄色野菜・いも類	豆・豆製品・くだもの

日と曜日	23月	24火	25水	26木	27金
こんだて	さんしょくそぼろ  ①さんしょくそぼろごはん ②ごまいりみそしる	③やさいのごまあえ  ①むぎごはん・ふりかけ ②にしめ	④みかん ③にぼしのあめがらめ  ①こくとうまるパン ②やさいうどん	④こくとうピーンズ ③さかなのきのこあん  ①むぎごはん ②あいらとうがんのすましじる	③まめとやさいのサラダ  ①こめパン・くろまめきなこクリーム ②ミートボールのトマトに
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さといも、ごま	①こめ、むぎ ②さとう ③あぶら、さとう、ごま	①こくとうパン(乳あり) ②うどん ③さとう、ごま	①こめ、むぎ ②ごまあぶら ③でんぶん、あぶら、さとう、ごまあぶら ④くろざとう	①パン(乳あり)、きなこクリーム(乳あり) ②じゃがいも、あぶら、でんぶん、 ミートボール(パンこ・でんぶん) ③あぶら、さとう
おもに 体をつくる	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、たまご ②あつあげ、みそ	ぎゅうにゅう ②とりにく、あつあげ、さつまあげ	ぎゅうにゅう ②とりにく、あぶらあげ、みそ ③にぼし	ぎゅうにゅう ②とうふ、わかめ ③たら ④だいた	②ミートボール(とりにく・ぶたにく) ③だいた
おもに 体の調子を ととのえる	①えだまめ ②にんじん、もやし、はくさい、 しめじ、ふかねぎ	②だいこん、にんじん、たけのこ、 こんにやく、しいたけ ③キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん	②はくさい、かぼちゃ、こまつな ④みかん	②とうがん、もやし、にんじん、 たけのこ ③たまねぎ、えのきたけ、しめじ、 しいたけ	②たまねぎ、トマト、にんじん、 えだまめ、ミートボール(たまねぎ) ③キャベツ、きゅうり、コーン
アレルギーに配慮 が必要な調味料等		①ふりかけ(乳卵なし)	②ゼラチン		②チキンブイオン、コンソメ
エネルギーKcal たんぱく質 g	644 24.3	605 25.2	614 32.4	633 26.0	633 23.2
ひとくち メモ	みそ汁に使われている「さといも」は、始 良市で作られた有機野菜です。さといも はぬめりがあるので調理をするのが大 変ですが調理員さんたちが一生懸命作り ます。	にしめは、昔から作られている料理のひ とつです。だし汁で材料をじっくり煮こ みますが、くずれないように調理員さんが 気をつけながら作ります。	ビタミンCたっぷりのみかんは、かぜ予防 に最適なかものです。また、小ぶるこ と食べると食物せんいもたっぷりになるこ とができます。にぼしのあめがらは、よ くかんで食べてくださいね。	すまし汁に入っている「とうがん」は、始 良市で作られた有機野菜です。生産者 の方々が心をこめて作ってくださいま した。始良の食材を味わってくださいね。	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、食べ物その ものおいしさがよくわかります。
家庭でとって ほしい食品	魚・緑黄色野菜	海そう・いも類・くだもの	いも類・野菜・きのこ	いも類・緑黄色野菜	魚・豆製品・きのこ

日と曜日	30月	31火	子ども読書活動推進事業 「ものがたりレシピをいただきます」
こんだて	③ひきにくのちゅうかいだめ  ①むぎごはん ②たまごスープ	③リヨネーズポテト  ①ツナピラフ ②パンキンポタージュ	3つのなかまの食品を バランスよくたべよう。 
おもに エネルギーの もとになる	①こめ、むぎ ②でんぶん、ごまあぶら ③はるさめ、さとう、あぶら、でんぶん、 ごまあぶら	①こめ、むぎ、あぶら ②こめ ③じゃがいも、あぶら	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
おもに 体をつくる	ぎゅうにゅう ②たまご、とうふ ③ぎゅうにく、ぶたにく	ぎゅうにゅう ①まぐるあぶらづけ ②ベーコン、ぎゅうにゅう ③ウィンナー	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
おもに 体の調子を ととのえる	②たまねぎ、にんじん、ほうれんそう ③キャベツ、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、えだまめ、しいたけ	①たまねぎ、コーン、グリーンピース ②かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 ③たまねぎ、しめじ	おもに 体の調子をととのえる食 品…野菜、くだもの、きのこなど
アレルギーに配慮 が必要な調味料等	②チキンブイオン ③チキンブイオン	①コンソメ ②チキンブイオン、コンソメ	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	613 24.4	648 21.1	
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。 毎日使う大事な給食の道具です。やさし く使ってくださいね。	今日は、ハロウィンの日です。この日に は、かぼちゃをくりぬいたものを飾る風習 があります。今日は鹿児島県内産のか ぼちゃを使ってポタージュを作ります。	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	魚・緑黄色野菜	海そう・豆製品・くだもの	家庭での参考にしてください。



日と曜日	1水	2木	3金		
<p>今日の有機野菜 こまつな</p> 	<p>3つのなかまの食品を バランスよくたべよう。</p> 	<p>④とうにゅうパンナコッタ ③ごまドレサラダ</p> 	<p>③とうふハンバーグの デミソースかけ</p> 	<p>文化の日</p>	
<p>おもに エネルギーの もとになる</p>	<p>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</p>	<p>①こくとうまるパン ②わふうきのこスパゲティ</p>	<p>①むぎごはん ②さつまいものみそしる</p>		
<p>おもに 体をつくる</p>	<p>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</p>	<p>①こくとうパン(乳あり) ②スパゲティ、オリーブオイル ③ドレッシング(乳卵なし) ④とうにゅうパンナコッタ(乳卵なし)</p>	<p>①こめ、むぎ ②さつまいも ③ハンバーグ(あぶら・でんぷん)、 さとう、あぶら</p>		
<p>おもに 体の調子を ととのえる</p>	<p>おもに 体の調子をととのえる食品… 野菜、くだもの、きのこなど</p>	<p>ぎゅうにゅう ②とりにく、ベーコン</p>	<p>ぎゅうにゅう ②あぶらあげ、みそ ③ハンバーグ(とりにく・とうふ)</p>		
<p>アレルギーに配慮 が必要な調味料等</p>	<p>アレルギーに配慮が必要な調味料 等</p>	<p>②たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 しめじ、マッシュルーム、しいたけ、 ほうれんそう ③キャベツ、きゅうり、えだまめ、コーン</p>	<p>②だいこん、もやし、こまつな ③たまねぎ、いんげん</p>		
<p>エネルギーKcal たんぱく質 g</p>	<p>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。</p>	<p>603 24.9</p>	<p>605 23.5</p>		
<p>ひとくち メモ</p>	<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、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>	<p>今日のスパゲティには、秋が旬のきのこ が4種類入っています。きのこには、おな かの調子をよくしてくれるはたらきがあり ます。何のきのこかわかりますか？</p>	<p>みそ汁に入っている「さつまいも」は始良 市産、「小松菜」は始良市産の有機野菜 です。地域の方々が心を込めて作って くださいました。おいしく食べてくださいね。</p>		
<p>家庭でとって ほしい食品</p>	<p>家庭での参考にしてください。</p>	<p>豆製品・いも類</p>	<p>魚・緑黄色野菜</p>		
日と曜日	6月	7火	8水	9木	10金
<p>こんだて</p> 	<p>④きゅうりのゆかりあえ ③さんまのみぞれに</p> 	<p>③カルフィッシュ くりあん</p> 	<p>③とりとポテトの ココロあげ</p> 	<p>*建昌小6年生はお楽しみ給食です。 ③おやこまめサラダ ④やきプリンタルト</p> 	
<p>おもに エネルギーの もとになる</p>	<p>①こめ、むぎ じゃがいも、あぶら</p>	<p>①こめ、むぎ ②じゃがいも ③さとう、でんぷん</p>	<p>①ミルクパン(乳卵あり) くり、さとう、でんぷん ②じゃがいも、あぶら ③さとう、こめこ</p>	<p>①こめ、むぎ ②でんぷん、ごまあぶら ③じゃがいも、でんぷん、さとう、 あぶら、ごま</p>	<p>①ミルクパン(乳卵あり) ②じゃがいも、むぎ ③マヨネーズ(乳卵なし) ④やきプリンタルト(乳卵あり)</p>
<p>おもに 体をつくる</p>	<p>ぎゅうにゅう ①ぎゅうにく ②ベーコン</p>	<p>ぎゅうにゅう ②とうふ、だいず、とうにゅう、みそ、 あぶらあげ ③さんま</p>	<p>ぎゅうにゅう ①あずき ②ぶたにく、ウィンナー、だいず ③にぼし</p>	<p>ぎゅうにゅう ②あつあげ ③とりにく</p>	<p>ぎゅうにゅう ②ベーコン ③だいず</p>
<p>おもに 体の調子を ととのえる</p>	<p>①たまねぎ、にんじん、グリーンピース ②キャベツ、ほうれんそう、コーン</p>	<p>②はくさい、にんじん、ねぎ ③だいこん ④きゅうり</p>	<p>②だいこん、たまねぎ、にんじん、 はくさい、いんげん</p>	<p>②だいこん、ごぼう、にんじん、 ふかねぎ ③えだまめ</p>	<p>②たまねぎ、キャベツ、にんじん、 こまつな ③きゅうり、コーン、えだまめ</p>
<p>アレルギーに配慮 が必要な調味料等</p>	<p>①ハヤシルウ(乳卵なし)</p>	<p>④ゆかり(乳卵なし)</p>	<p>②チキンピジョン、コンソメ</p>	<p>②チキンピジョン、コンソメ</p>	
<p>エネルギーKcal たんぱく質 g</p>	<p>646 22.3</p>	<p>666 28.8</p>	<p>622 29.0</p>	<p>634 24.2</p>	<p>679 25.7</p>
<p>ひとくち メモ</p>	<p>ソテーに入っている「ほうれん草」は、中 国から伝わってきた野菜です。鉄分やビ タミンがふくまれています。今日のように 炒めたり、おひたしなどにして食べるとお いしいですよ。</p>	<p>みそしるの中に、大豆が変身した食べも のがちつ入っています。どれだかわかり ますか？答えは「とうふ」「大豆」「豆乳」 「みそ」「あぶらあげ」です。大豆は「畑の 肉」といわれるくらい、栄養がたくさんふ まれています。よくかんで食べてください ね。</p>	<p>パンに、給食室別棟手作りのあんこをは さんで食べます。くりを入れた甘さひかえ めのあんこです。食べる前に、手をきれ いに洗ってくださいね。</p>	<p>使い終わったおもどしやおたまは、食 器に残らず、入っていた備品カゴにむきを そろえて並べて入れてください。食器は、 必ず入っていたカゴに入れて返してくだ さいね。</p>	<p>大豆や野菜には、食物せんいがふくま れています。成長期の今だけでなく、皆 さんが大人になってからも大切な栄養素 です。日頃から、豆類や野菜を食べる習慣 をつけておきましょう。</p>
<p>家庭でとって ほしい食品</p>	<p>魚・豆製品・くだもの</p>	<p>きのこ・乳製品</p>	<p>緑黄色野菜・きのこ</p>	<p>海そう・緑黄色野菜・きのこ</p>	<p>魚・豆製品・野菜</p>

- ☆ 物資調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
- ☆ 給食は、みなさんからいただいた給食費によって作られています。未納がありますと、安心・安全な食材選定や献立作成に支障をきたします。早めの納入をよろしくお願い致します。

《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)をパッチンとしましてからコンテナにかえしましょう。



よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。








11月10日(金)建昌小6年生はお楽しみ給食です!

- (メニュー)
- テーブルロールパン(乳卵あり) 牛乳
- 麦のスープ
- ミートボール(乳卵なし) 2個
- チキンのカップ焼き(とり肉・コーン・クリームコーン)
- 親子豆サラダ
- 焼きプリンタルト(乳卵あり)

*心をこめて作ります。楽しみにしててくださいね。

令和5年 11月 こんだて予定表(別棟用)

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	④みかん ③ぶたにくのマヨネーズいため  ①むぎごはん ②みそしる	④はくさいのあえもの ③さかなのこうみあげ  ①むぎごはん ②かきたまじる	③やさしいソテー  ①バターパン ②はくさいのシチュー	③やさしいおおかいため  ①むぎごはん ②ぶたにくとだいずのみそにこみ	*なぎさ小6年生はお楽しみ給食です。 ③コロコロサラダ  ①しょくパン・レズ ソクリーム ②じゃがいものトマトに
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ ③マヨネーズ(乳卵なし)、あぶら、さとう、ごま	①こめ、むぎ ②でんぶん ③でんぶん、あぶら ④さとう	①バターパン(乳卵あり) ②さつまいも、バター、はだかむぎこあぶら ③あぶら	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)、レズンクリーム(乳あり) ②じゃがいも、あぶら ③マヨネーズ(乳卵なし)
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ②とうふ、あぶらあげ、みそ ③ぶたにく、さつまあげ	ぎゅうにゅう ②たまご、とうふ ③しいら	ぎゅうにゅう ②とりこ、ベーコン、ぎゅうにゅう、スキムミルク ③ウインナー	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あつあげ、だいず、みそ ③あぶらあげ、かつおぶし	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、ウインナー
おもに体の調子をととのえる	②はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ ③たまねぎ、にんじん、えだまめ ④みかん	②たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな ④はくさい、にんじん、ねりうめ	②はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン ③もやし、しめじ、こまつな	②たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、いんげん ③キャベツ、もやし、こまつな	②たまねぎ、にんじん、トマト ③だいこん、きゅうり、コーン、えだまめ
アレルギーに配慮が必要な調味料等			②チキンブイヨン、コンソメ		②チキンブイヨン、コンソメ
エネルギーKcal たんぱく質 g	657 27.3	629 27.2	615 25.8	629 25.3	705 23.0
ひとくちメモ	みなさんのまわりでは、どんな食べ物が作られていますか？ 自分の住むところで作られている地場産物を知り、生産者の努力を身近に感じてみましょう。	「しいら」という鹿児島県のまわりでもとれる魚を始良市の魚屋さんがさばいてくださいます。今日はこのしいらに下味をつけてから油で揚げます。	シチューのルーは、始良市のはだか麦粉とバターを使って作る手作りです。大きな蓋で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。	野菜のおかか炒めには鹿児島県産の「かつお節」が入っています。かつお節は、鹿児島県の特産品です。だしをとったり、炒め物や和え物などの料理に使ったりします。	じゃがいもは、ビタミンB1、ビタミンC、カリウム、食物せんいなどを含んでいます。じゃがいものビタミンCは、でんぶんに守られているので、加熱してもこわれにくいという特徴があります。
家でとってほしい食品	魚・いも類・緑黄色野菜	いも類・緑黄色野菜	豆製品・根菜類・小魚	きのこ・海そう・くだもの	緑黄色野菜・きのこ

日と曜日	20月	21火	22水	23木	24金
こんだて	③キャベツのいために  ①むぎごはん・ふりかけ ②かんこくにくじゃが	③ヨーグルト ②きりぼしだいこんのあえもの  ①なかよしどんぶり (むぎごはん・どんぶりのぐ)	③あげざかなの キャロットソース  ①こくとうまるパン ②ひよこまめいりチャウダー	勤務感謝の日です。 わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。 また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとがかかわっています。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れずにしましょう。 	③ツナとやさしいソテー  ①こめごはん・マーシャルソース ②むぎとだいずのトマトに
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、ごま、ごまあぶら ③ごまあぶら	①こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん ②さとう、ごま、ごまあぶら	①こくとうまるパン(乳あり) ②バター、はだかむぎこ ③じゃがいも、でんぶん、あぶら、マヨネーズ(乳卵なし)、さとう		①パン(乳あり)、マーシャルソース(乳あり) ②むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ②ぎゅうにく、ちくわ ③かつおあぶらづけ	ぎゅうにゅう ①たまご、ぶたにく、あぶらあげ ③ヨーグルト	ぎゅうにゅう ②ベーコン、ひよこまめ、ぎゅうにゅう、スキムミルク ③たら	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、だいず ③まぐろあぶらづけ	
おもに体の調子をととのえる	②たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ ③キャベツ、もやし、こまつな	①たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ ②きゅうり、きりぼしだいこん、にんじん、コーン	②たまねぎ、キャベツ、にんじん、えだまめ ③にんじん	②たまねぎ、にんじん、トマト、えだまめ ③キャベツ、コーン	
アレルギーに配慮が必要な調味料等	①ふりかけ(乳卵なし)		②チキンブイヨン、コンソメ	②とりガラスープ、コンソメ	
エネルギーKcal たんぱく質 g	649 24.4	639 26.1	645 24.6	641 25.5	
ひとくちメモ	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。	切干大根は、大根を天日干して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。	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、食べ物そのものおいしさがよくわかります。	「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。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。	
家でとってほしい食品	緑黄色野菜・豆製品	魚・いも類・緑黄色野菜	きのこ・野菜・くだもの	緑黄色野菜・きのこ	

★ 27日から30日は、日本の味めぐり給食です。いろいろな県の料理や特産物が給食に登場します。★

日と曜日	27月	28火	29水	30木	11/17(金)
こんだて	《熊本県》④スイートポテト ③さかなのもみじやき  ①びりんめし ②つぼんじる	《山形県》④みかん ③てづくりふりかけ  ①むぎごはん ②いもに	《群馬県》 ③ちくわのいそべあげ  ①バターパン ②ほうとう	《福岡県》 ③ほうれんそうのこうみあげ  ①むぎごはん・スティックなっとう ②ちくぜんに	11/17(金) なぎさ小6年生は お楽しみ給食です。 (メニュー) テーブルロールパン (乳卵あり) 牛乳 じゃがいものトマト煮 ミートボール(乳卵なし) チキンのカップ焼き (とり肉・コーン・ クリームコーン) コロコロサラダ クレープ(乳卵なし)
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま ②じゃがいも ③マヨネーズ(乳卵なし) ④スイートポテト(乳卵なし)	①こめ、むぎ ②さといも、あぶら ③あぶら、ごま、さとう	①バターパン(乳卵あり) ②めん(乳卵なし) ③あぶら	①こめ、むぎ ②じゃがいも、さとう、あぶら ③ドレッシング(乳卵なし)、ごま	
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ①とうふ、あぶらあげ ②とりこ、やきとうふ ③しいら	ぎゅうにゅう ②ぎゅうにく、とうふ ③まぐろあぶらづけ、かつおぶし	ぎゅうにゅう ②とりこ、あぶらあげ、みそ ③ちくわ、あおさ	ぎゅうにゅう ①なっとう ②とりこ、あつあげ	
おもに体の調子をととのえる	①ごぼう、にんじん、しいたけ、きりぼしだいこん ②だいこん、にんじん、ねぎ ③にんじん	②だいこん、にんじん、はくさい、ふかねぎ、しめじ ③こんにゃく ④みかん	②かぼちゃ、はくさい、えのきたけ、こまつな	②だいこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、れんこん、たけのこ、いんげん、しいたけ ③キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん	
アレルギーに配慮が必要な調味料等			②ゼラチン		
エネルギーKcal たんぱく質 g	669 31.9	644 24.5	621 25.9	629 23.7	
ひとくちメモ	《熊本県》 つぼん汁は、人吉球磨、びりんめしは、宇城市三角町に伝わる料理です。つぼん汁はお祝い料理で具の種類を7か9にするそうです。びりんめしは、豆腐を炒める時の音が名前の由来になった混ぜご飯です。	《山形県》 今日は山形県の味です。いも煮とは、さといもなどいろいろな具を入れて煮込んだ東北地方の郷土料理です。日本一の「いも煮会」では、大きななべで3万人分位作るそうです。	《群馬県》 ほうとうは、うどんより太めの「めん」を、かぼちゃなどの野菜といっしょにみそ味で煮こんで作る山梨県の郷土料理です。めんが太いのでよくかんで食べてください。	《福岡県》 今日は福岡県の味です。筑前煮は、昔福岡県の北部を「筑前の国」と言っていたことからよばれている料理で、「がめ煮」とも言われています。お正月やお祭りなどの行事の時に作っている料理だそうです。	*心をこめて作ります。楽しみにしていてください。
家でとってほしい食品	乳製品・野菜・くだもの	緑黄色野菜・きのこ	いも類・野菜・こんにゃく	魚・緑黄色野菜・くだもの	



<p>日と曜日</p> <p>こんだて</p> <p>おもにエネルギーのもとになる</p> <p>おもに体をつくる</p> <p>おもに体の調子をととのえる</p> <p>アレルギーに配慮が必要な調味料等</p> <p>エネルギーKcal たんぱく質 g</p> <p>ひとくちメモ</p> <p>家庭でとってほしい食品</p>	<p>寒さに負けない生活習慣を心がけよう</p> <p>冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとり、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとりましょう。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。</p>	<p>今月の有機野菜 だいこん・こまつな かぶ</p> <p>今月の始良市産の食べ物 はだか麦粉・麦みそ</p> <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、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>	<p>3つのなかまの食品をバランスよくたべよう。</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>おもに 体の調子をととのえる食品…野菜、くだもの、きのこなど</p> <p>アレルギーに配慮が必要な調味料等</p> <p>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。</p> <p>家庭での参考にしてください。</p>	<p>1金</p> <p>③マカロニのミートソース</p> <p>①こめごはん・くろまめきなこクリーム ②ゆうきかぶのスープ</p> <p>①こめごはん(乳あり) くろまめきなこクリーム(乳あり) ③マカロニ、あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう ②ウインナー、だいち ③ぶたにく</p> <p>②かぶ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー ③たまねぎ、にんじん、グリーンピース</p> <p>②チキンピジョン、コンソメ</p> <p>639 23.8</p> <p>スープには、始良市で作られた有機野菜の「かぶ」が使われています。かぶは煮るとぐずれやすくなるので、調理員さんが火加減に注意しながら作ります。</p> <p>魚・いも類・くだもの</p>
--	--	--	---	---

日と曜日	4月	5火	6水	7木	8金
<p>こんだて</p>	<p>②ブロッコリーのソテー</p> <p>①ひきにくカレー (むぎごはん・カレールウ)</p>	<p>④みかん ③にほしのつくだに</p> <p>①むぎごはん ②すきやき</p>	<p>③カラフルソテー</p> <p>①パンプキンしょくパン ②ラビオリのトマトに</p>	<p>③さかなのおろしあえ</p> <p>①むぎごはん ②みそしる</p>	<p>④スティックタルト(りんご) ③はくさいのサラダ</p> <p>①バターパン ②はなやさいのクリームに</p>
<p>おもにエネルギーのもとになる</p>	<p>①こめ、むぎ じゃがいも、あぶら ②オリーブオイル</p>	<p>①こめ、むぎ ②さとう、あぶら ③ごま、さとう</p>	<p>①パンプキンパン(乳あり) ②じゃがいも、ラビオリ(こむぎこ・パンこ) あぶら ③オリーブオイル</p>	<p>①こめ、むぎ ②じゃがいも ③でんぷん、あぶら、さとう</p>	<p>①バターパン(乳卵あり) ②じゃがいも、こめこ ③ドレッシング(乳卵なし) ④スティックタルト(乳卵なし)</p>
<p>おもに体をつくる</p>	<p>ぎゅうにゅう ①ぶたにく、ぎゅうにく ②まぐろのあぶらづけ</p>	<p>ぎゅうにゅう ②ぎゅうにく、やきどうふ ③にほし、かつおぶし</p>	<p>ぎゅうにゅう ②ぶたにく、 ラビオリ(とりにく・ぶたにく・だいち) ③ハム</p>	<p>ぎゅうにゅう ②とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ ③しいら</p>	<p>ぎゅうにゅう ②とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう、 スキムミルク</p>
<p>おもに体の調子をととのえる</p>	<p>①たまねぎ、にんじん、トマト、りんご ②ブロッコリー、もやし、コーン</p>	<p>②はくさい、たまねぎ、こんにやく、 にんじん、えのきたけ、ふかねぎ ④みかん</p>	<p>②たまねぎ、にんじん、トマト、えだまめ、 ラビオリ(たまねぎ) ③キャベツ、ブロッコリー、コーン あかピーマン</p>	<p>②たまねぎ、はくさい、 ③だいこん、しめじ、こまつな</p>	<p>②たまねぎ、にんじん、カリフラワー、 ブロッコリー ③はくさい、ほうれんそう、コーン、 えだまめ</p>
<p>アレルギーに配慮が必要な調味料等</p> <p>エネルギーKcal たんぱく質 g</p>	<p>①カレールウ(乳卵なし)、コンソメ</p> <p>656 22.4</p>	<p>650 26.7</p>	<p>601 28.3</p>	<p>626 26.0</p>	<p>691 26.0</p>
<p>ひとくちメモ</p> <p>家庭でとってほしい食品</p>	<p>野菜は、意識して食べないと不足しやすい食品です。野菜には、ビタミンやミネラル、食物せんいがたくさん含まれています。</p> <p>豆製品・小魚・野菜</p>	<p>すきやきには、今が旬の野菜「はくさい」が使われています。冬によく食べる鍋料理にも使われる「はくさい」は免疫力を高めるビタミンCをふくんでいます。</p> <p>緑黄色野菜・いも類</p>	<p>ラビオリは、イタリアの pasta 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。</p> <p>魚・きのこ・くだもの</p>	<p>始良市産有機野菜の「大根」と「小松菜」を使った「魚のおろしあえ」です。大根も小松菜も冬が旬の野菜です。栄養もいっぱいふくんでいます。みずみずしく、おいしい始良の野菜を味わってくださいね。</p> <p>緑黄色野菜・こんにやく</p>	<p>ブロッコリーやカリフラワーは、花のつぼみを食べる冬が旬の花野菜です。栄養もいっぱいふくんでいます。食べてください。</p> <p>魚・豆製品・きのこ</p>

- ☆ 物資調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
- ☆ 給食は、みなさんからいただいた給食費によって作られています。未納がありますと、安心・安全な食材選定や献立作成に支障をきたしますので、早めの納入をよろしくお願い致します。

《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。

給食レシピを
紹介します!



《鶏とポテトのコロコロ揚げ》

(材料) 4人分

鶏もも肉	140g
酒	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/3
おろしにんにく	小さじ1/3
でんぷん	適量
揚げ油	適量
じゃがいも	80g
枝豆(むき実)	20g

濃口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
さとう	小さじ3
おろししょうが	少々
水	小さじ1
ごま	小さじ2

(作り方)

- ①鶏肉を一口大に切り、Aの調味料で下味をつけておく。
- ②じゃがいもは、1.5cm角に切り、さっと水につけた後、水気をきっておく。
- ③①の鶏肉にでんぷんをまぶし、油で揚げる。
- ④②のじゃがいもを油で揚げる。
- ⑤鍋にBの調味料と枝豆のむき実を入れ加熱する。→タレごまは、乾煎りしておく。
- ⑥揚げた鶏肉とじゃがいもに⑤のタレとごまを混ぜ合わせる。

* 枝豆の代わりに、コーンや人参などを活用してもいいです。

日と曜日	11月	12火	13水	14木	15金
こんだて	③きびなごのかりかり ①とりごぼうごはん ②ふきよせじる	④プチたいやき ③ごぼうのあぶらみそ ①むぎごはん ②とうふのたまごとし	ツナごぼう ①ミルクパソッパソ (ミルクパソ) ②コーンポタージュ	④ほうれんそうのおひたし ③さかなのさいきょうやき ①むぎごはん ②のっぺいじる	④チーズ ③まめのサラダ ①ちいさいバターまるパン ②ふゆやさいのパスタ
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、あぶら、さとう ②じゃがいも、くり ③さとう、じゃがいも、こめ、あぶら	①こめ、むぎ ②あぶら、さとう ③さとう、あぶら、ごま ④たいやき (乳卵なし)	①ミルクパン (乳卵あり) マヨネーズ (乳卵なし)、あぶら ②じゃがいも	①こめ、むぎ ②さといも、でんぶ ③さとう ④ごまあぶら	①バターパン (乳卵あり) ②スパゲティ、オリーブオイル ③マヨネーズ (乳卵なし)
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ②とりにく、あぶらあげ ③とうふ、みそ ④きびなご	ぎゅうにゅう ②とうふ、ぶたにく、たまご、さつまあげ ③みそ、かつおぶし	ぎゅうにゅう ①まぐろのあぶらづけ ②ベーコン、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ②あぶらあげ ③しいら、みそ ④かつおぶし	ぎゅうにゅう ②とりにく、ベーコン ③だいず ④チーズ
おもに体の調子をととのえる	①ごぼう、にんじん、グリーンピース ②だいこん、にんじん、しめじ、こまつな	②たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、しいたけ ③ごぼう、にんじん	①たまねぎ、ごぼう ②たまねぎ、コーン、にんじん	②だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、ふかねぎ ④ほうれんそう、もやし	②たまねぎ、ほうさい、にんじん、かぶ、ほうれんそう ③きゅうり、コーン、にんじん、ブロッコリー
アレルギーに配慮が必要な調味料等			②とりガラスープ、コンソメ		②コンソメ、ゼラチン
エネルギーKcal たんぱく質 g	643 24.0	671 27.1	629 25.0	614 31.4	635 27.7
ひとくちメモ	ふきよせ汁に入っている「だいこん」と「こまつな」は、始良市産の有機野菜です。始良市は「有機農業のまち」といわれるくらい、有機野菜が多く作られています。	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。	切りこみのあるパンに、ツナごぼうをばさんで食べます。じょうずにばさみ、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ね。	ほうれん草のおいしい季節になりました。ほうれん草には、ビタミンAやビタミンC、食物せんいや鉄分などがたくさんふくまれています。	始良市産有機野菜の「かぶ」を使ったパスタです。白菜やほうれん草などの冬が旬の野菜もたっぷり入っています。
家庭でとってほしい食品	緑黄色野菜・くだもの	緑黄色野菜・いも類	緑黄色野菜・きのこ	乳製品・きのこ・海そう	いも類・きのこ・魚
日と曜日	18月	19火	20水	21木	
こんだて	③くきわかめのいためもの ①むぎごはん ②マーボーだいこん	③カルフィッシュ ②やさいのごまあえ ①ぶたとじどんぶり (むぎごはん・どんぶりのぐ)	③りんご ①ミルクパン ②かみかみデミシチュー	④クリスマスデザート ③モミのきチキン ①ピラフ ②かぼちゃとこんさいのスープ	
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ ②ごまあぶら、さとう、でんぶ ③ごま、あぶら、さとう、ごまあぶら	①こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶ ②あぶら、さとう、ごま ③さとう、こめ	①ミルクパン (乳卵あり) ②じゃがいも、あぶら	①こめ、むぎ、あぶら ③でんぶ、パン ④クリスマスデザート	チョコケーキ (乳卵あり) チーズケーキ (乳卵あり) いちごケーキ (乳卵なし)
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、ぎゅうにく、だいず、みそ ③くきわかめ、ちくわ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、あぶらあげ ③にぼし	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう ①ベーコン ③とりにく	
おもに体の調子をととのえる	②だいこん、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ふかねぎ、えだまめ ③にんじん	①たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こんにやく、ねぎ ②もやし、きゅうり、にんじん、コーン	②たまねぎ、にんじん、ごぼう、③りんご	①たまねぎ、コーン ②たまねぎ、だいこん、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、えだまめ ③たまねぎ	
アレルギーに配慮が必要な調味料等			②とりガラスープ、ピープルウ (乳卵なし)	②チキンブイヨン、コンソメ	
エネルギーKcal たんぱく質 g	638 25.0	643 28.3	591 26.4	チョコ 665 24.2 チーズ 644 24.6 いちご 672 23.9	
ひとくちメモ	大根は、始良市で作られた有機野菜です。みずみずしく、あまくておいしい大根です。マーボーの具をからめながら食べてください。	毎月19日は、食育の日です。今日は、いつもより食べもの大切さや作ってくださる方々のことについて考えながら、食事をしてください。	りんごは、秋から冬にかけて、おいしくなります。おなかの調子をよくしてくれるはたらきがあります。かたさがあるくだものなので、よくかんで食べてください。	今日は、冬至の日とクリスマスにちなんで給食です。冬至には、かぼちゃを食べるという風習があります。自分で選んだケーキをおぼえていますか。2学期最後の給食を楽しんでください。	
家庭でとってほしい食品	いも類・緑黄色野菜	緑黄色野菜・魚・いも類	野菜・きのこ・魚	魚・豆製品・きのこ	

知っていますか 12月の食文化

12月は「師走(しわす)」ともいいます。走り回るほど忙しい月ですが、12月は1年の最後を締めくくる月として、昔からさまざまな行事食が伝わっています。

とうし 冬至かぼちゃ

冬至は、1年で一番昼が短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるないとして、かぼちゃを食べる習慣が残っています。

としご 年越しそば

大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、慎ましくも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るという理由から食べられるそうです。

としごり おせち料理

新しい年を迎えるお祝い料理で、年末に準備をします。よろこぶの「こんぶ」など、めでたい、縁起が良いとされる材料がふんだんに使われます。いわれを調べながら準備をしたり、食べたりするのも楽しいですね。

給食では、始良市で作られた「小松菜」を使っています！

みずみずしくて、おいしい小松菜です。

下処理室で確認をしながら、3回洗います。

調理員さんが、手切りをしています。

日と曜日	10水	11木	12金
<p>こんだて</p> 	<p>3つのなかまの食品をバランスよくたべよう。</p> 	<p>④ほうれんそうのあえもの ③いわしのしょうがに</p> 	<p>③だいがくいも</p> 
<p>おもにエネルギーのもとになる</p>	<p>③みかんクレープ ミートソテー</p> 	<p>①ななくさごはん ②みそしる ⑤こくとうビーンズ</p> 	<p>①こくとうまるパン ②とうふチャンプルー</p> 
<p>おもに体をつくる</p>	<p>①セルフミートサンド (こめコパン) ②ふゆやさいのスープに</p> 	<p>①あぶらあげ ②あつあげ、みそ ③いわし ⑤だいず</p> 	<p>①こくとうパン (乳あり) ②あぶら、さとう、ごまあぶら ③さつまいも、あぶら、くるざとう、さとう、みずあめ</p> 
<p>おもに体の調子をととのえる</p>	<p>①たまねぎ、にんじん、トマト ②はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー</p> 	<p>①だいこん、だいこんのは ②たまねぎ、にんじん、ふかねぎ ③しょうが ④ほうれんそう、きゅうり</p> 	<p>②キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、しいたけ、はんにんにく</p> 
<p>アレルギーに配慮が必要な調味料等</p>	<p>②チキンブイヨン、コンソメ</p>		
<p>エネルギーKcal たんぱく質 g</p>	<p>643 26.0</p>	<p>651 26.0</p>	<p>639 25.6</p>
<p>ひとくちメモ</p> 	<p>3学期が始まりました。冬休みの間、規則正しい生活ができましたか。まだまだ寒い日が続きます。しっかりと食べて、かせなどにわからないようにしましょう。</p>	<p>今日のごはんは、1月の行事「七草」にちなんで「七草ごはん」です。始良市で作られた有機野菜の大量根を使って作ります。</p>	<p>さつまいもは、食物せんいが多く、おなかの調子をよくしてくれます。とうふチャンプルーには、始良市産有機野菜「葉にんにく」が入っています。味も香りも楽しんでください。</p>
<p>家庭でとってほしい食品</p>	<p>魚・きのこ・海そう</p>	<p>たまご・きのこ・くだもの</p>	<p>魚・緑黄色野菜</p>

日と曜日	15月	16火	17水	18木	19金
<p>こんだて</p> 	<p>②こくさんフルーツあえ</p> 	<p>③ゆうきだいこんのごまドレサラダ</p> 	<p>④とうにゅうパンナコッタ ③さかなのオーロラソース</p> 	<p>④アーモンドカル</p> 	
<p>おもにエネルギーのもとになる</p>	<p>①ビーフカレー (むぎごはん・カレールウ)</p> 	<p>①むぎごはん ②ジャジャンどうふ</p> 	<p>①バターまるパン ②ウイナーとだいずのスープ</p> 	<p>①むぎごはん ②さといもとりにくのにこみ</p> 	<p>ハンバーグ・キャベツ・チーズ・ソース</p> 
<p>おもに体をつくる</p>	<p>①こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも</p>	<p>①こめ、むぎ ②さとう、でんぶん、ごまあぶら ③あぶら、ごま、さとう</p>	<p>①バターパン (乳卵あり) ③あぶら、でんぶん、マヨネーズ、さとう、じゃがいも ④とうにゅうパンナコッタ (乳卵なし)</p>	<p>①こめ、むぎ ②さといも、さとう ③ごまあぶら、ごま ④アーモンドさとう、ごま</p>	<p>①バターパン (乳卵あり)、ハンバーグ (あぶら・でんぶん) ②じゃがいも、こめこ</p>
<p>おもに体の調子をととのえる</p>	<p>①たまねぎ、にんじん、トマト、りんご ②みかんかじゅう、みかん、りんご、もも (黄桃・白桃)</p>	<p>②たまねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、しいたけ ③だいこん、ほうれんそう、コーン</p>	<p>②たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ ③たまねぎ、えだまめ</p>	<p>②にんじん、こんにやく、いんげん、しいたけ ③キャベツ、もやし、コーン、こまつな</p>	<p>①キャベツ、にんじん、ハンバーグ (たまねぎ) ②たまねぎ、にんじん</p>
<p>アレルギーに配慮が必要な調味料等</p>	<p>①カレールウ (乳なし)、コンソメ</p>		<p>②チキンブイヨン、コンソメ</p>		<p>②とりガラスープ、コンソメ</p>
<p>エネルギーKcal たんぱく質 g</p>	<p>632 18.9</p>	<p>686 25.4</p>	<p>675 27.7</p>	<p>625 29.5</p>	<p>671 30.4</p>
<p>ひとくちメモ</p>	<p>給食のごはんは「あきほなみ」というお米を使っています。つぶが大きく、ねばりがあり、モチモチとした食感があるのが特徴です。よくかんで食べると特徴がよくわかります。</p>	<p>ジャジャンどうふは、厚揚げを使った料理です。サラダは、始良市産有機野菜の「だいこん」を使っています。ごまを使った手作りのドレッシングでおいしく仕上げます。</p>	<p>使い終わったおもどしやおたまが、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、必ず重ならないようにしてください。</p>	<p>さといもは煮崩れしやすい食品です。調理員さんたちが、火加減や混ぜ方を調整しながら丁寧に作っています。食べてくださいね。</p>	<p>切りこみのあるパンに、ハンバーグ・キャベツ・チーズ・ソースを自分ではさんで食べるセルフハンバーガーです。じょうずにはさみ、よくかみながら食べましょう。</p>
<p>家庭でとってほしい食品</p>	<p>魚・野菜・豆製品</p>	<p>小魚・緑黄色野菜</p>	<p>いも類・きのこ・海そう</p>	<p>乳製品・緑黄色野菜</p>	<p>豆製品・緑黄色野菜・きのこ</p>

- ☆ 物資調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
- ☆ 給食は、みなさんからいただいた給食費によって作られています。未納がありますと、安心・安全な食材選定や献立作成に支障をきたしますので、早めの納入をよろしくお願い致します。

《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。



せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の春の七草を刻んだおかゆを食べて、おせち料理で疲れた胃を休め、1年の健康を祈ります。

身土不二という言葉を知っていますか。

「身土不二」とは、人間の身体と土地は切り離せないということです。つまり、自分の住んでいるところの近くでできたものを食べることが身体にいい、ということです。近くでとれた野菜やお米は、私たちと同じ水や空気、土などの中で育っています。それを食べるということは、自分と同じように育った野菜たちから、いのちのパワーをもらうということです。また、遠くでできたものをガソリンなどを使って運んでくることに比べると、地球にやさしい食事にもなります。



☆1月24日～30日は全国学校給食週間です。22日・23日・25日は、「まるごと鹿児島を味わう学校給食」として、鹿児島県の食材だけを使って給食を作る予定です。地場産物や鹿児島県の郷土料理も登場します。楽しみにしててくださいね。

日と曜日	22月	23火	24水	25木	26金
こんだて	④ぼんかん ③かつおみそ  ①むぎごはん ②さくらじまだいこんのいために	④かるかん ③ぶたにくとキャベツのみそいため  ①あいらのごはん ②あいらやさいのすましじる	③しめじともやしソテー  ①こめこパン・メープルジャム ②かぶいりシチュー	③きびなごのこうみあげ  ①くろごめごはん ②しゅんかん	④あいらのにんじんゼリー ③キャベツとツナのソテー  ①ミルクまるパン ②だいずのトマトに
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、ごまあぶら ③さとう、ごま、ごまあぶら	①こめ ②さとう、ごま、あぶら、でんぶん ④かるかん	①こめこパン(乳あり)、メープルジャム ②バター、はだかむぎこ、あぶら ③あぶら	①こめ、くろごめ ②さとう、あぶら ③でんぶん、あぶら	①ミルクパン(乳卵あり) ②じゃがいも、さとう、あぶら、むぎ ④にんじんゼリー(乳卵なし)
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、さつまあげ、うすあげ ③かつおなまりがし、みそ、かつおぶし	ぎゅうにゅう ②あぶらあげ ③ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう ②とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう、スキムミルク ③ウインナー	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あつあげ ③きびなご	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、だいず ③まぐろのあぶらづけ
おもに体の調子をととのえる	②さくらじまだいこん、だいこん、にんじん、しいたけ ④ぼんかん	②だいこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、こまつな ③キャベツ、にんじん	②かぶ、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな ③もやし、しめじ、コーン	②だいこん、にんじん、たけのこ、ごぼう	②たまねぎ、にんじん、トマト ③キャベツ、もやし、いんげん
アレルギーに配慮が必要な調味料等			②チキンブイヨン、コンソメ		②チキンブイヨン、コンソメ
エネルギーKcal たんぱく質 g	658 28.8	643 25.0	610 22.9	629 28.9	653 27.1
ひとくちメモ	枕崎かつお公社のなまり節を使って、郷土料理のかつおみそを作ります。桜島大根は、世界一大きな大根です。きめが細かく軟らかいのこに煮くずれしにくいのが特徴です。今週は、鹿児島県の食材がたくさん登場します。お楽しみに！	いつもは鹿児島県全体でとれたお米ですが、今日は始良市の上名(かみみょう)というところでとれたお米です。かるかんは、始良市加治木町にあるお菓子屋さんが作った鹿児島のお菓子です。	始良有機部会の方が作った始良市産の小松菜・かぶ・にんじんを使ったシチューです。シチューのともになるルウは、始良市産の「はだか麦粉」を使って作ります。始良の食材を味わってくださいね。	春巻(しゅんかん)は、塩をした豚肉と野菜を煮しめた鹿児島県のお祝い料理です。味がしみるように、じっくり煮てあります。かるかんは、始良市加治木町にあるお菓子屋さんが作った鹿児島のお菓子です。	ゼリーは、始良市加治木町の隈原(くまはら)地区で作られる「くまはるにんじん」で作られています。くまはる地区でしか作ることができないとても貴重なにんじんで、色があざやかで、とてもあまいのが特徴です。
家で食べてほしい食品	たまご・緑黄色野菜	魚・いも類・緑黄色野菜	いも類・緑黄色野菜・豆製品	豆類・緑黄色野菜・きのこ	きのこ・海そう・くだもの
日と曜日	29月	30火	31水	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>今月の有機野菜 だいこん にんじん かぶ・小松菜 葉にんにく</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>今月の始良市産の食べ物 はだか麦粉・麦みそ 深ねぎ</p>   </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 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、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	②きりぼしだいこんのごまいため  ①なかよしどんぶり(むぎごはん・どんぶりのく)	③さといもとさかなのソースソテー  ①わかめごはん ②ぶたじる	③やさいサラダ  ①ぜんりゅうふんしやくパン・きなこクリーム ②ナポリタン		
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ あぶら、さとう、でんぶん ②あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	①こめ、むぎ ②じゃがいも、あぶら ③さといも、でんぶん、あぶら、さとう	①ぜんりゅうふんパン(乳あり) ②スパゲティ、オリーブオイル、さとう ③ドレッシング(乳卵なし)		
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ①たまご、ぶたにく、あぶらあげ ②かつおあぶらづけ	ぎゅうにゅう ①わかめ ②ぶたにく、あぶらあげ、みそ ③たら	ぎゅうにゅう ②とりにく、ハム		
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きりぼしだいこん、にんじん、ほうれんそう	②だいこん、にんじん、こんにやく、ごぼう、ふかねぎ、しょうが ③アスパラガス	②たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト ③キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん		
アレルギーに配慮が必要な調味料等			②ゼラチン		
エネルギーKcal たんぱく質 g	645 27.2	653 23.0	631 24.1		
ひとくちメモ	切干大根は、大根を長く保存するために、天日干しで乾燥させたものです。生の太根よりカルシウムや鉄分、ビタミンなどが多く含まれています。よくかんで食べてください。	豚汁には、体を温める働きをもつ「しょうが」が入っています。他にも、始良市産の大根・にんじん、県内産のじゃがいも・深ねぎなどの食材もたっぷり入っています。	ナポリタンに使われている鶏肉は、世界で多くの民族に食べられている肉です。低カロリーで高たんぱくの食品です。		
家で食べてほしい食品	魚・いも類・根菜類	野菜・きのこ・くだもの	いも類・豆・豆製品		

全国学校給食週間が始まります

学校給食は明治22年(1889)に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で始まりました。その後、全国に広まりましたが、戦時中は中断されました。そして戦後、昭和21年(1946)12月24日から、東京・神奈川・千葉で全児童を対象に学校給食が再開されました。文部科学省ではこれを記念し、学校給食の意義や役割についての関心をさらに高め、理解してもらうため、冬休みと重ならないように1カ月遅らせた1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定めています。



鹿児島をまるごと味わう学校

鹿児島県では、学校給食記念日の1月24日を含む1週間の中で学校・調理場の実情に応じて「鹿児島をまるごと味わう学校給食」を実施しています。これは、学校給食で県内産だけの食材を取り入れた給食を実施する取り組みです。

始良市立小学校給食室別棟では、22日・23日・25日の3日間に県内産や始良市の食材だけを使った給食を実施します。楽しみにしててくださいね。



令和6年 2月 こんだて予定表

始良市立小学校給食室別棟

日と曜日	5月		6火		7水		8木 (にゅうたまごめき) 9金	
こんだて	②ゆうきやさいのサラダ 		③にくじゃがだいこん 		③やさいソテー 		④かぶのあますづけ ③あじフライ 	
おもにエネルギーのもとになる	①カレーライス (むぎごはん・カレールウ)		①むぎごはん ②たまごスープ		①キャロットしよくパン ②さつまいもいりシチュー		①むぎごはん ②みそしる	
おもに体をつくる	①こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら ②ごまドレッシング(乳卵なし)		①こめ、むぎ ②でんぷん、ごまあぶら ③じゃがいも、さとう、あぶら		①パン(乳あり) ②さつまいも、バター、はだかむぎこ、あぶら ③あぶら		①こめ、むぎ ②じゃがいも ③パンこ、こむぎこ、でんぷん、あぶら ④さとう	
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だいこん、にんじん、こまつな、コーン		②たまねぎ、にんじん、キャベツ ③だいこん、たまねぎ、にんじん、こんにやく、いんげん		②たまねぎ、にんじん、グリーンピース ③キャベツ、ほうれんそう、コーン、にんじん		②だいこん、にんじん、えのきたけ ③かぶ、きゅうり	
アレルギーに配慮が必要な調味料等	①コンソメ、カレールウ(乳卵なし)		②チキンブイヨン		②チキンブイヨン、コンソメ ③コンソメ			
エネルギーKcal たんぱく質 g	650 19.7		586 24.0		618 24.4		640 22.0	
ひとくちメモ	サラダに使われている大根・にんじん・小松菜は、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育てていただきました。食べてください。		今日の給食は、建昌小6年2組の児童が考えた献立です。旬の大根を使った、みんなが好きな献立を考えたそうです。じっくり煮込んでありますので食べてください。		始良市産のはだか麦の粉を使ってホワイトルウを作り、シチューに加えます。はだか麦粉でルウを作ると、市販の小麦粉より香ばしくなります。		今日の給食は、建昌小6年2組の児童が考えた献立です。みんなに喜んでもらえるように考えたそうです。始良市産の大根・にんじん・かぶを使って作ります。	
家庭でとってほしい食品	豆・豆製品・きのこ類		魚・緑黄色野菜・きのこ		豆製品・きのこ・くだもの		緑黄色野菜・きのこ いも類・豆・豆製品	

今月の有機野菜
だいこん
にんじん
小松菜・かぶ

今月の始良市産の食べ物
はだか麦粉
麦みそ

3つのなかまの食品を
バランスよくたべよう。

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

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木 (にゅうたまごめき) 2金

④ムース
③やさいのこうみあえ
①つぼづけごはん
②にしめ

スティックドッグ・キャベツソース

①セルフドッグパン(ミルクパン)
②パンプキンポタージュ

①こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま
②さとう
③ドレッシング(乳卵なし)
④ムース(乳卵あり)

①ミルクパン(乳卵あり)
スティックドッグ(パンこ・でんぷん・さとう)
②こめこ

ぎゅうにゅう
①ぶたにく
②とりにく、あつあげ、さつまあげ

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

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・卵のついていない食物アレルギー対応の物です。

おもに 体の調子をととのえる食品…野菜、くだもの、きのこなど

アレルギーに配慮が必要な調味料等

①つぼづけ、にんじん、いんげん
②だいこん、にんじん、たけのこ、こんにやく、しいたけ
③きゅうり、キャベツ、コーン、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かひちや、たまねぎ、コーン

②チキンブイヨン、コンソメ

6年生が考えた献立が登場します!

建昌小・三船小の6年生が、家庭科の時間に給食の献立を考えました。2月・3月に実際の給食として登場します。

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。

家庭での参考にしてください。

626
24.3

679
30.0

始良市加治木町の九州新進から、「つぼづけ」をいただきました! このつぼづけを使って「始良のつぼづけごはん」を作ります。「煮しめ」は始良市で行われる「煮しめグランプリ」にちなんでいます。

切り目が入っているパンに、スティックドッグ・キャベツソース・ソースをはさんで食べます。給食の前に、かならず手をきれいに洗ってくださいね。

- ★ 物資調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
- ★ 給食は、みなさんからいただいた給食費によって作られています。未納がありますと、安心・安全な食材選定や献立作成に支障をきたします。早めの納入をよろしくお願い致します。

《きゅうしよくしつ 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)をパッチンとしましてから コンテナにかえしましょう。

2月2日は「つぼ漬けの日」ということで、学校給食に「つぼづけ」をいただきました。

始良市加治木町で漬物を製造している九州新進(株)から、「始良市の子どもたちに『つぼ漬け』の魅力を伝えてもらいたい」と、市内小中学校の学校給食に「つぼ漬け」の無償提供がありました。2月1日(木)の給食は、このつぼ漬けを使って「始良のつぼ漬けごはん」を作ります。楽しみにしてください。

※「つぼ漬け」は、南九州の伝統的な漬物で、2月2日の「つぼ漬けの日」は、九州新進(株)が日本記念日協会に正式登録しています。







始良市で「煮しめグランプリ」が開催されます!

始良市では2月11日(日)~12日(月)に「煮しめグランプリ」を開催します。

煮しめは、地域・季節の食材をふんだんに使った郷土料理で、食文化の伝承や地産地消の要素がまっています。

給食では、2月1日(木)に始良市産のだいこん・にんじんなどを使って煮しめを作ります。

☆13日(火)から16日(金)は世界の味めぐり週間です。☆

日と曜日	12月	13火	14水	15木	16金
こんだて	振替休日	<<中国>> ③タンツウユイ  ①むぎごはん ②スーミータン	<<アメリカ>>④がトシヨウ ③しめじとやさいのソテー  ①こくとうまるパン ②チリコンカン	<<韓国>>③アーモンドカル ビビンバのぐ  ①さんさいビビンバ(むぎごはん) ②わかめスープ	<<イタリア>> ③ブロッコリーのサラダ  ①ミルクパン・りんごジャム ②ポロネーゼ
おもにエネルギーのもとになる		①こめ、むぎ ②でんぶん ③でんぶん、あぶら、さとう	①こくとうパン(乳あり) ②じゃがいも、あぶら、でんぶん ③あぶら ④おこめのがトシヨウ(乳卵なし)	①こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、ごま ②じゃがいも、ごまあぶら ③アーモンド、さとう、ごま	①ミルクパン(乳卵あり)、りんごジャム ②めん、あぶら ③あぶら、さとう
おもに体をつくる		ぎゅうにゅう ②たまご ③タラ	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、だいた ③ウインナー	ぎゅうにゅう ①ぎゅうにく ②わかめ ③にぼし	ぎゅうにゅう ②ぎゅうにく、ぶたにく
おもに体の調子をととのえる		②たまねぎ、コーン、チンゲンサイ ③たまねぎ、にんじん、たけのこ	②たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん あかピーマン ③しめじ、もやし、こまつな、コーン	①もやし、ほうれんそう、わらび、えのきたけ、たけのこ ②たまねぎ、にんじん、えのきたけ	②たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、トマト ③ブロッコリー、キャベツ、コーン
アレルギーに配慮が必要な調味料等		②とりガラスープ	②チキンブイオン、コンソメ	②とりガラスープ	②チキンブイオン、コンソメ、ゼラチン
エネルギーKcal たんぱく質 g		649 22.6	646 24.7	606 23.6	645 26.4
ひとくちメモ		中国の味の給食です。スーミータンは、卵の入った中華風コーンスープで、タンツウユイは白身魚の甘酢あんです。スープに入っているチンゲン菜はアクがなくビタミンも多い野菜です。	アメリカの味の給食です。メキシコ料理が由来とされるアメリカ南部テキサス州の郷土料理です。ひき肉と玉ねぎなどの野菜を炒め、豆やトマトと一緒に煮込みます。	韓国の味の給食です。ビビンバは韓国の料理で、「ビビムパム」と呼ばれています。「ビビム」は混ぜる、「パム」はごはんを意味します。ごはんを具をよく混ぜ合わせてね。	イタリアの味の給食です。ポロネーゼは、イタリアのポローニャ地方の料理です。ひき肉やトマトを使って作るソースで、ひらたいパスタをからめます。
家庭でとってほしい食品		いも類・豆製品・野菜	海そう・小魚・くだもの	魚・緑黄色野菜・くだもの	魚・豆製品・根菜類
日と曜日	19月	20火	21水	22木	23金
こんだて	③ほうれんそうオムレツ  ①チキンライス ②やさいスープ	④きゅうりのこんぶあえ ③さかなのてりに  ①むぎごはん ②しゅんのやさしいりみそしる	③キャラメルポテト  ①バターパン ②カラフルピーンズのトマトに	③やさいのおかかいため  ①むぎごはん・ひじきふりかけ ②ぶたにくとだいずのみそにこみ	天皇誕生日
おもに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あぶら	①こめ、むぎ ②じゃがいも ③さとう、でんぶん	①バターパン(乳卵あり) ②じゃがいも、さとう、あぶら、でんぶん ③さつまいも、あぶら、バター、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	
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ①とりにく ②ベーコン ③たまご	ぎゅうにゅう ②あぶらあげ、みそ ③いわし ④こんぶ	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あかいんげんまめ、ひよこまめ、あおえんどうまめ	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、だいた、あつあげ、みそ ③あぶらあげ、かつおぶし	
おもに体の調子をととのえる	①たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース ②たまねぎ、にんじん、キャベツ ③ほうれんそう	②だいこん、にんじん、ふかねぎ ③しょうが ④きゅうり	②たまねぎ、にんじん、トマト、えだまめ	②たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、いんげん ③キャベツ、もやし、こまつな	
アレルギーに配慮が必要な調味料等	①コンソメ ②チキンブイオン、コンソメ		②とりガラスープ、コンソメ	①ひじきふりかけ(乳卵なし)	
エネルギーKcal たんぱく質 g	601 22.5	621 22.3	686 24.5	645 25.9	
ひとくちメモ	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。	今日の給食は、建昌小6年1組の児童が考えた献立です。旬の食材や地域の食材取り入れたいと思いつながりながら考えたそうです。おいしそうですね。	さつまいもは鹿児島県の特産品です。おなかの調子をよくしてくれる「食物せんい」がたくさんふくまれています。手作りソースでおいしく仕上げます。	大豆は良質なたんぱく質がふくまれていることから「畑の肉」ともよばれています。カルシウムや鉄などもふくまれています。よくかんで食べてください。	
家庭でとってほしい食品	魚・豆製品・きのこ	こんにゃく・緑黄色野菜	海そう・野菜・くだもの	緑黄色野菜・きのこ	
日と曜日	26月	27火	28水	29木	
こんだて	③はるまき  ①ぎゅうにくごぼうごはん ②うおそうめんじる	④プチたいやき ③てづくりツナふりかけ  ①むぎごはん ②さといものごまみそに	④しおゆでブロッコリー ③チキンのてりやき  ①しよくパン・マーシャルビス ②コンソメスープ	④ほうれんそうとコーンソテー ③さかなのからしマヨネーズやき  ①むぎごはん ②とうふとなめこのみそしる	
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら ②さかなそうめん(でんぶん・さとう) ③あぶら、はるまき、こむぎこ、こめこ	①こめ、むぎ ②さといも、ごま、くろざとう、あぶら ③あぶら、ごま、さとう ④たいやき(乳卵なし)	①パン(乳あり)、マーシャルビス(乳あり) ②じゃがいも、あぶら ③さとう	①こめ、むぎ ③マヨネーズ(乳卵なし) ④あぶら	
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ①ぎゅうにく ②さかなそうめん(イトヨリ)、とうふ、あぶらあげ ③ぶたにく	ぎゅうにゅう ②とりにく、あつあげ、みそ ③まぐろあぶらづけ、かつおぶし	ぎゅうにゅう ②ウインナー ③とりにく、だいた	ぎゅうにゅう ②とうふ、あぶらあげ、みそ ③しいら	
おもに体の調子をととのえる	①ごぼう、にんじん、えだまめ ②もやし、にんじん、たけのこ、こまつな ③にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ	②だいこん、にんじん、しめじ、いんげん、こんにゃく ③こんにゃく	②たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン ④ブロッコリー	②だいこん、にんじん、なめこ、もやし ④ほうれんそう、コーン	
アレルギーに配慮が必要な調味料等			②チキンブイオン、コンソメ		
エネルギーKcal たんぱく質 g	708 25.9	704 24.8	601 25.1	610 27.8	
ひとくちメモ	ごはんに使われている「ごぼう」は、食物せんいを多くふくんでいるので、おなかの調子をよくしてくれます。よくかんで食べてください。	さといもは、ぬめりがあるのが特徴のいもです。とり肉やさつまいも、にんじんなどの材料と一緒に煮くずれないように、じっくり煮込みます。	今日の給食は、建昌小6年2組の児童が考えた献立です。色どりを考えた献立にしたそうです。主食・主菜・副菜もそろっておいしそうですね。	今日の給食は、三船小6年の児童が考えた献立です。栄養やおいしさを考えて作ったそうです。主食・主菜・副菜の組み合わせができていますね。	
家庭でとってほしい食品	いも類・緑黄色野菜	緑黄色野菜・乳製品	きのこ・魚・根菜類	いも類・海そう・くだもの	

令和6年 3月 こんだて予定表

始良市立小学校給食室別棟

日と曜日	こんだて		3つのなかまの食品を バランスよくたべよう。		1金	
こんだて					④エクレア ③おやこまめサラダ ①バターまるパン ②マカロニのトマトに	
おもに エネルギーの もとになる	今月の有機野菜 だいこん		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。		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バターパン(乳あり) ②マカロニ、じゃがいも、あぶら ③マヨネーズ(卵なし) ④エクレア(乳卵あり)
おもに 体をつくる	今月の 始良市産の食べ物 はだか麦粉 麦みそ		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		ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③だいたず	
おもに 体の調子を ととのえる	②たまねぎ、トマト、にんじん ③きゅうり、コーン、えだまめ		おもに 体の調子をととのえる食 品…野菜、くだもの、きのこなど		②たまねぎ、トマト、にんじん ③きゅうり、コーン、えだまめ	
アレルギーに配慮 が必要な調味料等	②チキンブイヨン、コンソメ、 デミグラスソース		アレルギーに配慮が必要な調味料 等		②チキンブイヨン、コンソメ、 デミグラスソース	
エネルギーKcal たんぱく質 g	623 26.2		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。		「おやこまめサラダ」に入っている 何と何がおやこかわかりますか？ 答えは大豆とえだ豆です。よくかみ ながら食べてくださいね。	
ひとくち メモ	家庭でとって ほしい食品		家庭での参考にしてください。		魚・緑黄色野菜	
日と曜日	4月	5火	6水	7木	8金	
こんだて	④ひなあられ ③さかなのもの ①はるいろちらしずし ②さわにわん	④おひたし ⑤カルフィッシュ ③コロック(乳卵なし) ①うめごはん ②とうふのみそしる	③こくさんフルーツの ポンチ ①ミルクパン ②コーンシチュー	③ぶたにくの マヨネーズいため ①むぎごはん ②のっぺいじる	③やさしいサラダ ①こめこパン・マーシャルビス ②ミートスパゲティ	
おもに エネルギーの もとになる	①こめ、むぎ、くろこめ、あぶら、さとう ②あぶら、でんぶん ③さとう、でんぶん ④ひなあられ(乳卵なし)	①こめ、むぎ ⑤さとう、こめこ ②じゃがいも、さつまいも、パンこ、 あぶら ④ごまあぶら	①ミルクパン(乳卵あり) ②じゃがいも、あぶら、バター、 はだかむぎこ ③ゼリー(いちご、ブルーベリー)(乳卵なし)	①こめ、むぎ ②さといも、でんぶん ③マヨネーズ(乳卵なし)、さとう、 あぶら、ごま	①こめこパン(乳あり)、 マーシャルビス(乳あり) ②スパゲティ、オリーブオイル、 ③ドレッシング(乳卵なし)	
おもに 体をつくる	ぎゅうにゅう ①さつまあげ ②ぶたにく ③さんま	ぎゅうにゅう ②とうふ、みそ ③だいたず、ぶたにく ④あぶらあげ、かつおぶし ⑤にぼし	ぎゅうにゅう ②とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ②あぶらあげ ③ぶたにく、さつまあげ	ぎゅうにゅう ②ぎゅうにく、ぶたにく、だいたず	
おもに 体の調子を ととのえる	①にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん ②だいこん、にんじん、たけのこ、 ごぼう、こんにやく、こまつな ③しそ、ばいにく	①うめ ④はくさい、ほうれんそう ②だいこん、にんじん、ごぼう、 えのきたけ、なめこ ③たまねぎ、キャベツ、ねぎ、しいたけ	②たまねぎ、にんじん、コーン、 えだまめ ③もも、りんご、みかん	②だいこん、にんじん、ごぼう、 ふかねぎ ③たまねぎ、にんじん、えだまめ	②たまねぎ、にんじん、トマト、 グリンピース ③キャベツ、きゅうり、コーン にんじん	
アレルギーに配慮 が必要な調味料等		①しそごはんのもと(乳卵なし)	②チキンブイヨン、コンソメ		②チキンブイヨン、ゼラチン	
エネルギーKcal たんぱく質 g	607 26.7	643 23.6	665 27.2	619 26.6	635 23.7	
ひとくち メモ	ごはんに入っている「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。	今日の給食は、建昌小6年1組の 児童が考えた献立です。豆腐を使う ことで健康によい献立になるの ではないかと考えたそうです。主 食・主菜・副菜もそろっています ね。	ミックスフルーツには、国内産の「も も・りんご・みかん」と奈良県産の いちご・ブルーベリーを使ったゼ リーが入っています。どれが何か わかりますか？	みなさんのまわりでは、どんな食 べ物が作られていますか？ 自分 の住むところで作られている地場 産物を知り、生産者の努力を身近 に感じてみましょう。	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、食べ物そのもののおいし さがよくわかります。	
家庭でとって ほしい食品	豆製品・緑黄色野菜	乳製品・こんにやく	野菜・豆製品・きのこ	魚・海そう・緑黄色野菜	小魚・いも類・きのこ	

- ☆ 物資調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
- ☆ 給食は、みなさんからいただいた給食費によって作られています。未納がありますと、安心・安全な食材選定や献立作成に支障をきたしますので、早めの納入をよろしくお願い致します。

《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。

(三船小6年生のお楽しみ給食(3/1)の献立)






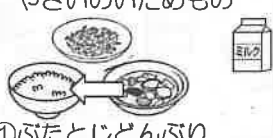

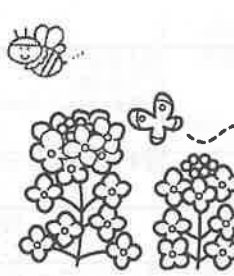


- 小さいバター丸パン(乳卵あり)
- 牛乳 マカロニのトマト煮
- ミートボール(乳卵なし)
- アンサンブルエッグ(乳卵あり)
- 親子豆サラダ
- エクレア(乳卵あり)

*心をこめて作ります。楽しみにしててくださいね。

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、口を切るかもしれないので、袋に口をつけないでください。



日と曜日	11月 [にゅう・たまごぬき] 12火	13水 [にゅう・たまごぬき]	14木	15金	
こんだて	③きびなご カリカリフライ  ①きゅうきゅうカレー ②やさいスープ	③きりぼしだいこんと あぶらあげのもの  ①むぎごはん ②とうふとささみのすましじる	③ウイナ-ともやしのソテー  ①ぜんりゅうふんしょくパン ②やさいのクリームスープ	④きゅうりのゆかりあえ ③つくねのハンバーグ  ①むぎごはん ②さつまいものみそじる	③カラフルソテー  ①ミルクパン 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、あぶら、じゃがいも ②じゃがいも ③じゃがいも、さとう、でんぶん、こめこあぶら	①こめ、むぎ ②でんぶん ③さとう、あぶら	①ぜんりゅうふんパン(乳あり) ②バター、はだかむぎこ、あぶら ③オリーブオイル	①こめ、むぎ ②さつまいも ③パンこ、でんぶん、さとう、あぶら	①ミルクパン(乳卵あり) ②じゃがいも、あぶら
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ②ベーコン ③きびなご	ぎゅうにゅう ②たまご、とうふ、とりにく ③ぶたにく、あぶらあげ	ぎゅうにゅう ②とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ③ウイナ-	ぎゅうにゅう ②あぶらあげ、みそ ③とりにく、だいち	ぎゅうにゅう ②ぎゅうにく ③ハム
おもに体の調子をととのえる	①コーン、にんじん、しめじ、たまねぎ、トマト ②キャベツ、たまねぎ、にんじん	②たまねぎ、にんじん、ほうれんそう ③きりぼしだいこん、にんじん、しいたけ	②たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ ③たまねぎ、もやし、コーン、えだまめ	②だいこん、にんじん、ふかねぎ ③たまねぎ、レンコン ④きゅうり	②たまねぎ、にんじん、グリーンピース、マッシュルーム ③キャベツ、ほうれんそう、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チキンブイヨン、コンソメ		②チキンブイヨン、コンソメ	④しごはんのもと(乳卵なし) ②ビーフルウ(乳卵なし) デミグラスソース	
エネルギーKcal たんぱく質 g	700 18.4	601 27.7	610 24.7	603 20.7	633 28.1
ひとくちメモ	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間をすごしてください。口を切るがあるので、袋に口をつけないでくださいね。	今日の給食は、三船小6年の児童が考えた献立です。体力をつけて丈夫な体にするために、たんぱく質を多めにしたそうです。また、色とりも考えてあり、おいしそうですね。	食べたあとは、一人一人がまわりを守ってあとかたづけをしましょう。協力してきれいにかたづけられるようになると、気持ちがいいですよ。家でも、自分でできる食事のあとかたづけをしましょうね。	今日の給食は、建昌小6年1組の児童が考えた献立です。栄養が偏らないように献立を考えたそうです。主食・主菜・副菜もそろって、栄養バランスもよい献立です。	ソテーに入っている「ほうれん草」は、中国から伝わってきた野菜です。鉄分やビタミンがふくまれています。今日のように炒めたり、おひたしなどにして食べるとおいしいですよ。
家庭でとってほしい食品	豆・豆製品・くだもの	魚・いも類・緑黄色野菜	いも類・緑黄色野菜	魚・緑黄色野菜・きのこ	豆製品・海そう・こんにやく
日と曜日	18月	19火	20水 [にゅう・たまごぬき]	21木	22金
こんだて	③さつまあげと やさいのいためもの  ①ぶたとじどんぶり (むぎごはん・どんぶりのく)	④きゅうりとわかめのすのもの ③からあげ  ①むぎごはん ②だいこんとはくさいのみそじる	春分の日 	③おいわいゼリー ②ココロサラダ  ①あまみのけいはん (むぎごはん・ぐ・スープ・のり)	卒業式 
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、でんぶん ②こまあぶら	①こめ、むぎ ③でんぶん、あぶら ④さとう、ごま	①こめ、むぎ、さとう、あぶら ②マヨネーズ(乳卵なし) ③おいわいゼリー(乳卵なし)	①こめ、むぎ、さとう、あぶら ②マヨネーズ(乳卵なし) ③おいわいゼリー(乳卵なし)	
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、あぶらあげ ②さつまあげ	ぎゅうにゅう ②とうふ、あぶらあげ、みそ ③とりにく ④わかめ	ぎゅうにゅう ①とりにく、たまご、のり	ぎゅうにゅう ①とりにく、たまご、のり	
おもに体の調子をととのえる	②たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こんにやく、ねぎ ③キャベツ、もやし、コーン、えだまめ	②はくさい、だいこん、ふかねぎ ④きゅうり、もやし	①パパイアのつけもの、ねぎ、しいたけ ②だいこん、きゅうり、コーン、えだまめ	①パパイアのつけもの、ねぎ、しいたけ ②だいこん、きゅうり、コーン、えだまめ	
アレルギーに配慮が必要な調味料等			①とりガラスープ		
エネルギーKcal たんぱく質 g	613 27.6	668 26.3	619 24.5		
ひとくちメモ	給食のごはんは「あきほなみ」というお米を使っています。つぶが大きく、ねばりがあり、モチモチとした食感があるのが特徴です。よくかんで食べると特徴がよくわかります。	今日の給食は、三船小6年の児童が考えた献立です。旬の食材を取り入れることと色どりや栄養バランスを考えたそうです。おいしそうですね。	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しましたか？今日は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	いも類・緑黄色野菜	魚・緑黄色野菜	豆製品・いも類・緑黄色野菜		

給食の時間をふりかえろう

できたものには口にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた。 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた。 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた。 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった。 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった。 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた。 