

令和7年 4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		15火	16水	17木	18金		
こんだて	3つのなかまの食品を バランスよくたべよう。	愛情弁当の日 おにぎり弁当 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。 令和7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。		②ツナのやさしいため  ①ぶたとしどんぶり (むぎごはん・どんぶりのぐ)	③こくさんフルーツのポンチ  ①こくとうパン 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	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こめ、むぎ、 でんぶん、さとう、あぶら ②ごまあぶら	①こくとうパン(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	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 ①ぶたにく、あぶらあげ ②かつおのあぶらづけ	ぎゅうにゅう ②とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう		
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			①たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 こんにゃく、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(黄桃・白桃)、りんご、みかん、 ゼリー(いちご・ブルーベリー)		
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。			629 27.4	614 23.3		
ひとくち メモ				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、手をきれいに洗 うことも忘れないようにしましょう。	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 のびてきたきを 切って食べます。		
家庭でとって ほしい食品	家庭での参考にしてください。			緑黄色野菜・いも類	魚・きのこ・緑黄色野菜		
日と曜日	21月	22火	23水	24木	25金		
こんだて	③ぎゅうりの ちゅうかうすのもの  ①むぎごはん ②マーボーじゃがいも	③ごぼうのあぶらみそ  ①むぎごはん ②とうふのちゅうかいだめ	ポテトサラダ  ①セルフポテトサンド(パン) ②やさいのスープに	③さかなの レモンじょうゆかけ  ①むぎごはん ②わかたけじる	③ごまドレサラダ  ①コッペパン・いちごジャム 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 ②じゃがいも、さとう、あぶら、 でんぶん、ごまあぶら ③さとう、ごま、ごまあぶら	①こめ、むぎ ②でんぶん、あぶら、ごまあぶら ③さとう、ごま、あぶら	①バターパン(乳あり)、じゃがいも、 マヨネーズ(乳卵なし) ②あぶら	①こめ、むぎ ③でんぶん、あぶら、さとう	①コッペパン(乳あり)いちごジャム ②スパゲティ、あぶら ③ごまドレッシング(乳卵なし・ごまあり)		
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、だいず	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、やきどうふ ③みそ、かつおぶし	ぎゅうにゅう ②ぶたにく	ぎゅうにゅう ②とうふ、わかめ、あぶらあげ ③タラ	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、だいず		
おもに 体の調子を ととのえる	②たまねぎ、にんじん、たけのこ、 しいたけ ③だいこん、きゅうり、もやし、コーン	②キャベツ、たまねぎ、にんじん、 しめじ、えだまめ ③にんじん、ごぼう	①きゅうり、にんじん ②たまねぎ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、コーン、えだまめ	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、だいこん、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							
エネルギーKcal たんぱく質 g	629 21.8	615 23.8	626 26.3	619 25.5	637 25.8		
ひとくち メモ	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。	ごはんに入っている「麦」や油みそ に使われている「ごぼう」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。よくかみながら食べ てくださいね。	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。	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。		
家庭でとって ほしい食品	魚・緑黄色野菜	いも類・野菜・乳製品	緑黄色野菜・くだもの	いも類・野菜・乳製品	いも類・きのこ・魚		
日と曜日	28月	29火	30水	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 場合もあります。 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 めします。 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・焼き豚・マヨネーズ・タルタルソース・ ドレッシングは、乳・卵の入っていない食物 アレルギー対応の物です。  今月の 始良市産の食べ物 はだか麦粉			
こんだて	ピリカラみそ  ①ピリカラみそごはん(むぎごはん) ②はるさめスープ	昭和の日 ③わふうサラダ  ①パンフキンしょくパン ②クリームシチュー ①パンフキンしょくパン(乳あり) ②じゃがいも、バター、はだかむぎこ、 あぶら ③ドレッシング(乳卵なし)					
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						
おもに 体をつくる	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、だいず、みそ ②ハム						
おもに 体の調子を ととのえる	①だいこん、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						
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	639 24.4		618 24.6				
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、ちいさきぎんだ大豆が 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。		始良市産のはだか麦の粉をつ か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。				
家庭でとって ほしい食品	いも類・魚・緑黄色野菜		魚・緑黄色野菜・豆製品				

☆ 物資調達の都合により献立や使用食材を変更することがあります。ご了承ください。