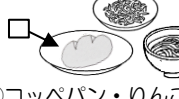


令和7年 5月 こんだて予定表(建昌幼稚園)

始良市立小学校給食室別棟

日と曜日				1木		2金	
こんだて		今月の有機野菜 たまねぎ スッキーニ  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・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。		3つのなかまの食品を バランスよくたべよう。		③メンチカツ  ①かつおちらしずし ②みだくさんじる	③チキンのコーンマヨ焼き  ①コッペパン・きなこクリーム ②トマトスープ
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、さとう、あぶら ②じゃがいも、ごまあぶら ③パンこ、でんぶん、さとう、あぶら	①パン(乳あり)、 きなこクリーム(乳・ごまあり) ② あぶら ③マヨネーズ(乳卵なし)
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かつおあぶらづけ ②あぶらあげ ③ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう ②ウインナー、だいず ③とりにく
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にんじん、ごぼう、しいたけ ②だいこん、もやし、たまねぎ、ねぎ ③キャベツ、たまねぎ	②たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、トマト ③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				アレルギーに配慮が必要な調味料等			
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。	631 23.6 今日のご飯は、かつおの油漬けを使ったちらしずしです。かつおの油漬けは、鹿児島県の枕崎市で加工された物です。	657 27.5 カップに鶏肉とコーンソースを入れ、別棟のオーブンで焼きます。手間がかかる作業ですが、調理員さんたちが心をこめて作ります。	
家庭でとって ほしい食品				家庭での参考にしてください。	乳製品・緑黄色野菜		
日と曜日		5月	6火	7水	8木	9金	
こんだて		こどもの日		③ごぼうサラダ	④きゅうりのゆかりあえ ③いわしのかんろに	親子遠足	
おもに エネルギーの もとになる				 ①コッペパン・りんごジャム ②わふうカレーうどん	 ①むぎごはん ②けんちんじる		
おもに 体をつくる				①パン(乳あり)、りんごジャム ②うどん、あぶら ③マヨネーズ(乳卵なし)	①こめ、むぎ ②じゃがいも、ごまあぶら ③さとう、でんぶん		
おもに 体の調子を ととのえる				ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あぶらあげ	ぎゅうにゅう ②とうふ、あぶらあげ ③いわし ④こんぶ		
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				②たまねぎ、にんじん、キャベツ、ふかねぎ ③ごぼう、きゅうり、コーン、にんじん	②だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、ねぎ ④きゅうり、にんじん		
ひとくち メモ				②カレーうどん(乳卵なし)			
家庭でとって ほしい食品				610 23.6 今日のサラダに使われている「ごぼう」には、おなかの調子をよくしてくれる食物せんいが多くふくまれています。よくかんで食べてくださいね。	608 27.0 「いわし」や「さば」「あじ」などの魚のあぶらは、血をサラサラにしてくれたり、頭のはたらきもよくしてくれたりします。		
				緑黄色野菜・小魚	緑黄色野菜・乳製品		

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

《きゅうしょくしつ べっとうから 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。

朝ごはんをしっかり食べましょう！

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている
間もエネルギーを使っているの、朝起きた時は、エネルギーが
少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚め
させて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネ
ルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早
起きをして時間にゆとりを持つことも大切です。

始良市産有機野菜のスッキーニを使います。



29日のカレーに
使います。生産者
の方が心をこめて
作ってくださいま
した。楽しみにし
ていてくださいね

令和7年 5月 こんだて予定表(建昌幼稚園)

給食室別棟

日と曜日	12月	13火	14水	15木	16金
こんだて	③やさいのおかかいため  ①むぎごはん ②さつきおでん	③ホキのフライ  ①さんさいごはん ②こさんだけいりみそしる	③グリーンサラダ  ①パンフキンしょくパン ②まめとじゃがいものシチュー	③ホイコウロウ  ①むぎごはん ②たまごスープ	③やさいサラダ  ①ミルクパン 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 ③さとう、ごまあぶら	①こめ、むぎ、あぶら、さとう ②じゃがいも ③パンこ、こむぎこ、でんぶん、あぶら	①パンフキンしょくパン(乳あり) ②じゃがいも、バター、こむぎこ、あぶら ③あぶら、さとう	①こめ、むぎ ②でんぶん、ごまあぶら ③あぶら、さとう、でんぶん	①ミルクパン(乳卵あり) 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あつあげ、さつまあげ、とりにく ③かつおぶし、あぶらあげ	ぎゅうにゅう ①とりにく、あぶらあげ ②あつあげ、みそ ③ホキ、だいず、あおさ	ぎゅうにゅう ②とりにく、だいず、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ②たまご、とうふ ③ぶたにく	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、だいず
おもに 体の調子を ととのえる	②だいこん、にんじん、こんにゃく、しいたけ、たけのこ、ごぼう ③だいこん、もやし、コーン、こまつな	①わらび、えのきたけ、たけのこ ②こさんだけ、キャベツ、にんじん、はねぎ	②たまねぎ、にんじん、えだまめ ③キャベツ、きゅうり、コーン、アスパラガス、まっちゃ	②たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう ③たまねぎ、にんじん、たけのこ	②たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース ③キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、コーン
アレルギーに配慮 が必要な調味料等				③テンメンジャン(ピーナッツなし)	②ゼラチン
エネルギーKcal たんぱく質 g	620 24.5	603 25.7	601 25.4	655 23.4	622 27.4
ひとくち メモ	さつきおでんに入っている「たけのこ」「ごぼう」「こんにゃく」などは、かむことを意識した食材です。よくかんで食べてくださいね。	今日のみそ汁には、今が旬の「こさんだけ」が入っています。アクが少なくて、食べやすいたけのこです。旬の食材を味わってくださいね。	今日の別棟手作りドレッシングには、鹿児島県内産のお茶が使われています。お茶のかおりも楽しみながら食べてくださいね。	ホイコウロウは、ぶたにくやキャベツをいためた料理です。テンメンジャンという中華料理のあまいみそで味をつけるのが特徴です。	給食のサラダは、野菜をサッと加熱しているので、生で食べるよりたくさん食べることができます。苦手な人もいかもしれませんが、食べてみてくださいね。
家庭でとって ほしい食品	緑黄色野菜・乳製品	豆類・野菜・くだもの	魚・根菜類・きのこ	緑黄色野菜・小魚	魚・いも類・豆製品
日と曜日	19月	20火	21水	22木	23金
こんだて	おにぎり弁当	③クープイリチー  ①むぎごはん ②たまねぎのみそしる	③あげざかなの キャロットソース  ①コッペパン・いちごジャム ②コーンポタージュ	③あますあえ  ①むぎごはん・おちゃふりかけ ②ぶたにくのみそにこみ	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むぎいりやさいスープ
おもに エネルギーの もとになる		①こめ、むぎ ③さとう、あぶら	①パン(乳あり)、いちごジャム ②こめ ③じゃがいも、でんぶん、さとう、あぶら、マヨネーズ(乳卵なし)	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) ハンバーグ(でんぶん・あぶら) ②むぎ
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、まぐろあぶらづけ、こんぶ	ぎゅうにゅう ②ベーコン、ぎゅうにゅう ③タラ	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あつあげ、みそ	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
おもに 体の調子を ととのえる		②たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ ③にんじん、きりぼしだいこん、しいたけ	②たまねぎ、にんじん、コーン ③にんじん	②たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ごぼう、いんげん ③だいこん、にんじん、きゅうり	①ハンバーグ(たまねぎ)、キャベツ ②たまねぎ、にんじん、コーン、しめじ、えだまめ
アレルギーに配慮 が必要な調味料等				①おちゃふりかけ(乳卵なし・ごまなし)	①ソース(乳卵なし)
エネルギーKcal たんぱく質 g		606 23.9	647 23.6	607 22.6	606 28.0
ひとくち メモ		クープイリチーは、沖縄県の郷土料理です。「クープ」はこんぶ、「イリチー」は炒め物を意味しています。こんぶには、食物せんいやミネラルがふくまれています。	食べ終わった食器にジャムやソースなどの切れ端が残らないように上手に片付けをしてくださいね。スプーンの向きも同じになっているか確認しましょう。	鹿児島県は、お茶の栽培が盛んにおこなわれています。お茶には体によい効能もあります。また、香りを楽しむこともできます。	ハンバーグ・キャベツ・ソースをじょうずにパンにはさみ、よくかんで食べてください。給食の前には、手をきれいに洗ってくださいね。
家庭でとって ほしい食品		いも類・豆・緑黄色野菜	豆製品・緑黄色野菜	緑黄色野菜・きのこ	魚・豆製品・いも類
日と曜日	26月	27火	28水	29木	30金
こんだて	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レバーのあまからあげ  ①むぎごはん ②こんさいごみそしる	③ほうれんそうと コーンのソテー  ①ミルクパン ②ボークビーンズ	おにぎり弁当	ミートソーテ  ①セルフミートサンド(パン) ②ジュリアンスープ
おもに エネルギーの もとになる	①こめ、むぎ ②でんぶん、じゃがいも ③さとう、あぶら、マヨネーズ(乳卵なし)ごま	①こめ、むぎ ②じゃがいも、ごま、ねりごま ③あぶら、さとう	①ミルクパン(乳卵あり) ②あぶら		①パン(乳あり)、あぶら、さとう ②じゃがいも
おもに 体をつくる	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あつあげ、みそ ③とりレバー、とりにく	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、ウィンナー、だいず		ぎゅうにゅう ①ぶたにく、だいず ②ベーコン
おもに 体の調子を ととのえる	②たまねぎ、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だいこん、にんじん、もやし、えのきたけ、こまつな ③えだまめ	②たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース、トマト ③ほうれんそう、もやし、コーン、えのきたけ		①たまねぎ、にんじん、トマト ②キャベツ、たまねぎ、にんじん、えだまめ
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	632 28.0	690 28.7	615 28.8		611 27.3
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。食器がごなどのためかねは、かならずパッチンと閉めてからコンテナに返してくださいね。	体が大きくなる今、血もどんどんつづられています。血をつくるのに必要な鉄分をとるために、給食ではレバーなどの鉄分を多く含む食品を使っています。	食べる時は、どのようなしせいで食べていますか？ひじをついたり、足をくんだりしていませんか。食器を手にとって、よいしせいで食べましょう。		セルフミートサンドは、ミートソーテをパンにはさんで食べます。食べる前には、手をきれいに洗い、じょうずにはさんで食べてくださいね。
家庭でとって ほしい食品	魚・緑黄色野菜・豆製品	魚・緑黄色野菜	いも類・こんにゃく・くだもの		きのこ・たまご・こんにゃく