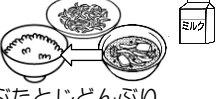


令和7年 7月 こんだて予定表(建昌幼稚園)

始良市立小学校給食室別棟

日と曜日		1火	2水	3木	4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。	③あげどりのケチャップあえ  ①むぎごはん ②はるさめスープ	④えだまめとコーンのサラダ ③とりのカレーマヨやき  ①バターまるパン ②始良産かぼちゃのスープ	④きゅうりのこんぶあえ ③いわしのおかか  ①むぎごはん ②みそしる	③ごぼうとまめのサラダ  ①コッペパン・マーシャル'ソ'ズ' ②やさいのパスタ
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 ②はるさめ、ごまあぶら ③でんぶん、さとう、あぶら	①バターパン(乳卵あり) ②ラビオリ(こむぎ・パンこ・さとう、 あぶら ③マヨネーズ(乳卵なし) ④ドレッシング(乳卵なし・ごまなし)	①こめ、むぎ ②じゃがいも ③さとう、でんぶん	①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・ごまなし)
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 ②ハム ③とりレバー、とりこ	ぎゅうにゅう ②ウィンナー、 ラビオリ(とりこ・ぶたにく) ③とりこ	ぎゅうにゅう ②あぶらあげ、みそ ③いわし、かつおぶし ④こんぶ	ぎゅうにゅう ②とりこ、ベーコン ③だいず
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	②だいこん、にんじん、えのきたけ、 こまつな ③えだまめ、コーン	②たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、 ラビオリ(たまねぎ) ④コーン、えだまめ	②たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 こまつな ④きゅうり	②たまねぎ、キャベツ、にんじん、 ズッキーニ、ピーマン ③ごぼう、きゅうり、コーン
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				②ゼラチン
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。	665 28.0	674 32.3	616 24.5	621 26.1
ひとくち メモ		春雨は、でんぶんを原料に作られて います。中国が発祥の食材で、 日本には鎌倉時代に伝わってきた そうです。スープや炒め物などの 料理に使われます。	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 作っていただきました。味わって食 べてください。	「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 れます。苦手な人もいるかもし れませんが食べてください。	今日の野菜パスタには、5種類の 野菜が使われています。何の野菜 かわかりますか。献立表で確認し てみましょう。
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	いも類・豆製品・きのこ	こんにやく・野菜・くだもの	いも類・きのこ・魚
日と曜日	7月	8火	9水	10木	11金
こんだて	③ほしのハンバーグ  ①むぎごはん ②あまのがわじり	③りんごゼリー ②きりぼしだいこんのあえもの  ①ぶたとじどんぶり (むぎごはん・どんぶりのく)	④みかんかじゅう ③カリカリいりこ  ①コッペパン・いちご'ヤ' ②やさいとマロニーのいためもの	③とりとにがりのあげに  ①むぎごはん ②みそしる	③おやこまめサラダ  ①こくとうパン ②ペンのトマトソース
おもに エネルギーの もとになる	①こめ、むぎ ③ハンバーグ(さとう)、あぶら、さとう	①こめ、むぎ、さとう、あぶら、でんぶん ②さとう、ごま、ごまあぶら ③りんごゼリー(乳卵なし)	①パン(乳あり)、ジャム(乳なし) ②マロニー、ごまあぶら、さとう ③さとう、ごま	①こめ、むぎ ③でんぶん、あぶら、くろざとう、 さとう、ごま	①こくとうパン(乳あり) ②ペンネ、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とうふ、さかなそうめん(乳卵なし)、 あぶらあげ ③ハンバーグ(とりこ・ぶたにく)	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、あぶらあげ	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、ちくわ ③にぼし	ぎゅうにゅう ①あぶらあげ、みそ、わかめ ②とりこ	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、ウィンナー ③だいず
おもに 体の調子を ととのえる	②にんじん、もやし、えのきたけ、オクラ ③たまねぎ、にんじん、 ハンバーグ(たまねぎ・トマト)	①たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 ねぎ、こんにやく ②きりぼしだいこん、きゅうり、コーン	②たまねぎ、にんじん、キャベツ、 もやし、えだまめ ④みかんかじゅう	②だいこん、にんじん、なす、 えのきたけ ③にがり	②トマト、たまねぎ、にんじん、 しめじ、なす 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ゼラチン
エネルギーKcal たんぱく質 g	623 27.2	607 27.6	634 31.0	632 21.0	623 26.6
ひとくち メモ	今日のスープには、星形の「にん じん」が入っています。星の形にする 作業は手がいたくなるので大変 な作業です。心をこめて作ります。 楽しみにしてください。	切干大根は、大根を天日干しで乾 燥させたものです。生の太根よりカ ルシウムや鉄分などが多くくま れています。	鹿児島県と熊本県のみかんを使っ ている「みかん果汁」でビタミンCを とりましょう。飲み終わったら、きれい にたんてんでください。いりこはよくか んで食べてください。	「なす」と「にがり」は始良市産の 有機野菜です。生産者の方々が 心をこめて育てていただきました。 おいしく食べてください。	「なす」は始良市産の有機野菜で す。6月から9月が旬の野菜で、油 との相性がよく、揚げ物にしたり、 炒めたりします。旬の食材を味 わってください。
家庭でとって ほしい食品	いも類・緑黄色野菜	いも類・緑黄色野菜・魚	豆製品・緑黄色野菜	魚・野菜・いも類	海そう・乳製品・くだもの
日と曜日	14月	15火	16水	17木	
こんだて	②すいかいり フルーツポンチ  ①なつやさいかレー (むぎごはん・カレールー)		④ぶどうゼリー ③さかなのマリネ  ①ミルクパン ②やさいスープ	②カミカミサラダ  ①あまみのけいはん (むぎごはん・ぐ・スープ・のり)	
おもに エネルギーの もとになる	①こめ、むぎ、あぶら ②ゼリー(さとう)		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 ④ぶどうゼリー(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)	
おもに 体をつくる	ぎゅうにゅう ①ぶたにく		ぎゅうにゅう ②ウィンナー ③タラ	ぎゅうにゅう ①とりこ、たまご、のり	
おもに 体の調子を ととのえる	①たまねぎ、ズッキーニ、トマト、かぼちゃ、 なす、りんご、にんじん、ピーマン(赤・黄・緑) 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)		②たまねぎ、にんじん、キャベツ、 コーン ③たまねぎ、ピーマン、にんじん	①ハバイヤのつけもの、しいたけ、 ねぎ ②ごぼう、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カレールー(乳卵なし)				
エネルギーKcal たんぱく質 g	621 20.5		639 23.7	600 24.5	
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。		マリネには、ピーマンが使われて います。ピーマンは夏が旬の野菜 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。	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。	
家庭でとって ほしい食品	魚・いも類・豆製品		きのこ・緑黄色野菜	魚・いも類・緑黄色野菜	

愛情弁当の日



今月の有機野菜
かぼちゃ (2日・15日)
にがり (10日)
ピーマン
(4日・14日・16日)
なす
(10日・11日・14日・
15日)
じゃがいも
(7日・16日)

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
ルソースは、乳・卵
のっていない食物
アレルギー対応の物
です。