

令和7年 11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	3月	4火	5水	6木	7金
こんだて		① むぎごはん	① げんえんパン・マッシュル TM ンズ	① むぎごはん	① パターパン
①パン・ご飯皿		② ぎゅうにゅう	② ぎゅうにゅう	② ぎゅうにゅう	② ぎゅうにゅう
②牛乳		③ すましじる	③ はくさいのシチュー	③ さといものごまみそに	③ ミートスパゲティ
③温食皿		④ さかなのきのこあん	④ ブロッコリーのソテー	④ もやしとちくわのいためもの	④ やさいサラダ
④小皿		⑤ フルーツムース (乳あり)		⑤ みかん	
⑤その他		①こめ、むぎ ④でんぶん、あぶら、さとう、 ごまあぶら ⑤フルーツムース (乳あり)	①パン (乳あり)、マッシュル TM ンズ (乳あり) ③バター、はだかむぎこ、あぶら ④オリーブオイル	①こめ、むぎ ③さといも、あぶら、くろざとう、 ごま ④さとう、あぶら、ごまあぶら	①バターパン (乳卵あり) ③スパゲティ、あぶら ④ごまドレッシング (乳卵なし・ごまあり)
おもに エネルギーの もとになる		②ぎゅうにゅう ③とうふ、あぶらあげ、わかめ ④タラ	②ぎゅうにゅう ③とりこ、ベーコン、ぎゅうにゅう、 スキムミルク ④まぐろあぶらづけ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、あつあげ、みそ ④ちくわ、あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、だいた
おもに 体をつくる	文化の日	③だいこん、たけのこ、にんじん ④たまねぎ、えのきたけ、しめじ、 しいたけ	③はくさい、たまねぎ、にんじん、 ④ブロッコリー、もやし、コーン	③だいこん、にんじん、こんにゃく、 しめじ、いんげん ④もやし、にんじん ⑤みかん	③たまねぎ、にんじん、トマト、 グリーンピース ④キャベツ、きゅうり、えだまめ、コーン
おもに 体の調子を ととのえる					③ゼラチン
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		658 24.7	641 26.1	687 26.4	657 27.8
ひとくち メモ		すまし汁に入っている「とうふ」は始良市のとうふ屋さんが作ってくださっています。朝早くから作るので大変な作業です。味わって食べてくださいね。	ソテーに使われているブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。ピタミンCや食物せんいを多くふくんでいる食品です。	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。	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		いも類・たまご・緑黄色野菜	いも類・豆製品・きのこ	小魚・緑黄色野菜	いも類・きのこ・魚
日と曜日	10月	11火	12水	13木	14金
こんだて	① ビーフカレー (むぎごはん)	① むぎごはん		① むぎごはん	① ミルクパン
①パン・ご飯皿	② ぎゅうにゅう	② ぎゅうにゅう		② ぎゅうにゅう	② ぎゅうにゅう
②牛乳	③ ビーフカレーのルー	③ かきたまじる		③ だいこんのみそしる	③ はだかむぎのスープ
③温食皿	④ (ごはんにかけてください)	④ さんまのおかか		④ とうふハンバーグのデミソースかけ	④ おやこまめサラダ
④小皿	⑤ ほうれんそうとコーンのソテー	⑤ やさいのあえもの			
⑤その他					
おもに エネルギーの もとになる	①こめ、むぎ ③じゃがいも、あぶら ④あぶら	①こめ、むぎ ③でんぶん ④さとう、でんぶん ⑤ドレッシング (乳卵なし・ごまなし)		①こめ、むぎ ③じゃがいも ④でんぶん、あぶら、さとう	①ミルクパン (乳卵あり) ③じゃがいも、はだかむぎ ④マヨネーズ (乳卵なし)
おもに 体をつくる	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく ④ハム	②ぎゅうにゅう ③たまご、とうふ ④さんま、かつおぶし		②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ、みそ ④とうふ、とりこ、ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④だいた
おもに 体の調子を ととのえる	③たまねぎ、にんじん、トマト、りんご ④ほうれんそう、キャベツ、コーン	③たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 ねぎ ⑤だいこん、ほうれんそう、にんじん		③だいこん、もやし、こまつな ④たまねぎ、にんじん、えだまめ	③たまねぎ、キャベツ、にんじん、 こまつな ④きゅうり、えだまめ、コーン
アレルギーに配慮が 必要な調味料等	③カレールー (乳卵なし)				
エネルギーKcal たんぱく質 g	651 23.2	628 28.0		614 22.4	672 24.5
ひとくち メモ	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。炒めたり、おひたしなどにして食べるとおいしいです。	さんまは秋を代表する魚です。刀のような姿をしているので漢字で書くと「秋刀魚」と書きます。あぶらがのっておいしいです。		みそ汁には、煮干しのだしが使われています。だしは、煮干しを水につけてから加熱し、アクを取りながらとっています。だしのうま味は料理をおいしくしてくれます。	スープに入っている「はだか麦」は始良市産です。はだか麦は、米を収穫した後の11月頃に種をまき、5月中旬に収穫します。皮がむけやすいので「はだか麦」という名前がついたそうです。
家庭でとって ほしい食品	魚・きのこ・豆製品	いも類・緑黄色野菜		魚・きのこ・緑黄色野菜	魚・緑黄色野菜・きのこ

☆ 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 ベットうから こどもたちへ おねがい》

☆ しよ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
始良市産の食べ物
はだか麦
はだか麦粉



※天候や発育不全等により有機野菜の提供ができない場合もあります。

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。

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などにつながります。子どもの頃から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。



令和7年 11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 ①パン・ご飯皿 ②牛乳 ③温食皿 ④小皿 ⑤その他	① むぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ みそしる ④ ぶたにくのカレーいため	① 始良のはだかむぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ とうにゅうなべ ④ にんじんシリシリ	おにぎり弁当	① むぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ ぶたじる ④ さといもとさかなのソズソテー	① こくとうパン ② ぎゅうにゅう ③ じゃがいものトマトに ④ コロコロサラダ
おもに エネルギーの もとになる	①こめ、むぎ ③さつまいも ④マヨネーズ(乳卵なし)、あぶら、 さとう、ごま	①こめ、はだかむぎ ④さとう、ごまあぶら、あぶら		①こめ、むぎ ③じゃがいも、あぶら ④さといも、てんぶん、あぶら、さとう	①こくとうパン(乳あり) ③じゃがいも、あぶら ④マヨネーズ(乳卵なし)
おもに 体をつくる	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ、みそ ④ぶたにく、さつまあげ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、とうふ、とうにゅう ④とりにく、たまご		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、あぶらあげ、みそ ④タラ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、ウィンナー
おもに 体の調子を ととのえる	③だいこん、にんじん、ねぎ ④たまねぎ、にんじん、えだまめ	③キャベツ、にんじん、ふかねぎ、 ほうれんそう、しめじ、こんにゃく ④にんじん、もやし、いんげん、 しいたけ		③だいこん、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、ねぎ ④えだまめ	③たまねぎ、にんじん、トマト ④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					
エネルギーKcal たんぱく質 g	658 24.2	619 29.8		660 24.2	624 22.8
ひとくち メモ	ビタミンCたっぷりのみかんは、かせ予防 に最適なくだものです。また、小ぶくろご と食べると食物せんいもたっぷりとのこと ができます。	「にんじんシリシリ」は沖縄県の郷土料 理です。「しりしり」という言葉には「千切 り」という意味があります。しりしり器とい う道具などでにんじんを千切りにしてから 炒めた沖縄の家庭料理です。		食事のあいさつに「ごちそうさま」があり ます。これは「食事をつくるために材料を 集めたり料理したりと、かけまわってくだ さりありがとうございました。」という意味 です。	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、加熱して もこれににくいという特徴があります。
家庭でとって ほしい食品	きのこ・海そう・緑黄色野菜	いも類・魚・くだもの		小魚・きのこ・緑黄色野菜	魚・豆製品・きのこ
日と曜日	24月	25火	26水	27木	28金
こんだて ①パン・ご飯皿 ②牛乳 ③温食皿 ④小皿 ⑤その他	振替休日	① むぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ けんちんじる ④ とりのみそやき ⑤ ゆかりあえ	愛情弁当の日	① むぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ マーボーだいこん ④ もやしのすのもの	① セルあんパン(ミルクパン) ② ぎゅうにゅう ③ かぼちゃのスープに ④ くりあん(パンにはさむ) ⑤ ヨーグルト(乳あり)
おもに エネルギーの もとになる		①こめ、むぎ ③じゃがいも、ごまあぶら ④さとう		①こめ、むぎ ③さとう、ごまあぶら、てんぶん ④ごま、さとう、ごまあぶら	①ミルクパン(乳卵あり) ③あぶら ④くり、てんぶん
おもに 体をつくる		②ぎゅうにゅう ③とうふ、あぶらあげ ④とりにく、みそ		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、ぎゅうにく、みそ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、ベーコン ④あずき ⑤ヨーグルト
おもに 体の調子を ととのえる		③だいこん、にんじん、こんにゃく、 ごぼう、ねぎ ⑤はくさい、にんじん		③だいこん、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、えだまめ、ふかねぎ ④もやし、きゅうり、にんじん、コーン	③かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、しめじ、えだまめ
アレルギーに配慮が 必要な調味料等		⑤ゆかりごはんのもと(乳卵なし)			
エネルギーKcal たんぱく質 g		646 28.8		638 23.3	638 29.9
ひとくち メモ		約1,560切れの鶏肉をみそだれて味を つけてからオーブンで焼きます。おいし そうな焼き色とみその香りが食欲をそそ ります。「みそ」には、魚や肉の生臭さを 消してくれる効果があります。		「大根」は、根も葉も食べることができる 野菜です。お店には一年中出ています が、冬の時期の大根は甘みがより増して おいしくなります。	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。
家庭でとって ほしい食品		魚・緑黄色野菜		いも類・豆製品・くだもの	たまご・こんにゃく・いも類



食事のあいさつには意味があります。

いただきます

ごちそうさま

よくかんで
食べてね。

食べ物は、もともと生きた動物や
植物の命です。その命をいただく
ことへの感謝が込められています。

漢字で「ご馳(ち)走(そう)さま」と
書き、食事を用意するために駆け
回ってくれてありがとうという意味で
す。

