

令和7年 12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月	2火	3水	4木	5金
こんだて		① むぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ ぶたのすきに ④ ごぼうのあぶらみそ ⑤ みかん	① パーテーパン ② ぎゅうにゅう ③ 有機かぶのスープ ④ マカロニのミートソース ⑤ りんごゼリー(乳卵なし)	① むぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ だいすのへんしんみそしる ④ いわしのうめに ⑤ だいこんのこんぶあえ	① こくとうパン ② ぎゅうにゅう ③ みそにこみうどん ④ ちくわのいそべあげ(乳卵なし)
おもにエネルギーのもとになる		①ごめ、むぎ ③さとう、あぶら ④さとう、ごま、あぶら	①パーターパン(乳卵あり) ④マカロニ、あぶら ⑤りんごゼリー(乳卵なし)	①ごめ、むぎ ③さつまいも ④さとう、でんぶん	①こくとうパン(乳あり) ③うどん、あぶら ④こむぎこ、でんぶん、さとう、あぶら
おもに体をつくる		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、やきどうふ ④みそ、かつおぶし	②ぎゅうにゅう ③ウインナー ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③だいす、とうふ、とうにゅう、あぶらあげ、みそ ④いわし ⑤こんぶ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、あぶらあげ、みそ ④ちくわ、あおさ
おもに体の調子をととのえる		③はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、こんにゃく、ふかねぎ ④ごぼう、にんじん ⑤みかん	③かぶ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えだまめ ④たまねぎ、にんじん、グリンピース	③はくさい、にんじん、ねぎ ④ばいにく ⑤だいこん、にんじん	③はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ふかねぎ
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		636 23.2	629 24.4	638 27.1	641 27.8
ひとつくちメモ		「ぶたのすきに」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。	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。かぶは煮るとく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。	みそ汁の中に、大豆が変身した食べものが5つ入っています。どれですかわかりますか?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、栄養がたくさんふくまれています。	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、食べ物そのものおいしさがよくわかります。
家庭でとてほしい食品		いも類・魚・緑黄色野菜	いも類・魚・きのこ	海そう・緑黄色野菜・きのこ	いも類・豆・緑黄色野菜
日と曜日	8月	9火	10水	11木	12金
こんだて	«高知県の味»	«熊本県の味»	① コッペパン・マーシャルピング	«山形県の味»	① パーテーパン
①パン・ご飯皿 ②牛乳 ③温食皿 ④小皿 ⑤その他	① 有機米のごはん ② ぎゅうにゅう ③ ぐるに ④ かつおのケチャップがらめ	① びりんめし ② ぎゅうにゅう ③ つぼんじる ④ とりのもみじやき	② ぎゅうにゅう ③ かみかみデミシチュー ④ ほうれんそうとコーンのソテー	① むぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ いもに ④ てづくりふりかけ ⑤ みかん	② ぎゅうにゅう ③ はなやさいシチュー ④ はくさいサラダ
おもにエネルギーのもとになる	①ごめ ③じゃがいも ④でんぶん、あぶら、さとう	①ごめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま ③じゃがいも ④マヨネーズ(乳卵なし)	①パン(乳あり)、マーシャルピング(乳あり) ③じゃがいも、あぶら ④あぶら	①ごめ、むぎ ③さといも、あぶら ④ごま、あぶら、さとう	①パーターパン(乳卵あり) ③じゃがいも、パター、はだかむぎこ、 ④ごまドレッシング(乳卵あり・ごまあり)
おもに体をつくる	②ぎゅうにゅう ③とりにく、あつあげ ④かつお	①どうふ、あぶらあげ ②ぎゅうにゅう ③とりにく、やきどうふ ④とりにく	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、だいす ④ハム	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく、とうふ ④まぐろ、あぶらづけ、かつおぶし	②ぎゅうにゅう ③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	③だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、こんにゃく、いんげん ④えだまめ、コーン	①ごぼう、にんじん、しいたけ、きりぼしだいこん ③だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ ④にんじん	③たまねぎ、にんじん、ごぼう、 ④ほうれんそう、キャベツ、コーン	③だいこん、にんじん、こんにゃく、はくさい、しめじ、ふかねぎ ④こんにゃく ⑤みかん	③たまねぎ、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー ④はくさい、ほうれんそう、コーン、えだまめ
アレルギーに配慮が必要な調味料等			③ピーフルウ(乳卵なし)		
エネルギーKcal たんぱく質 g	651 30.0	640 29.1	617 28.5	657 25.7	642 25.7
ひとつくちメモ	今日は、高知県の料理と始良で作られた有機米のごはんです。「ぐる」とは一緒に集まり・仲間という意味の方言で、ぐる煮はいろんな野菜を集めた煮物のことです。かつおやさばなどの青魚の水揚げも多いそうです。	今日は、熊本県の料理です。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からにするそうです。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。	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。	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。	ブロッコリー・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。食べてくださいね。
家庭でとてほしい食品	緑黄色野菜・海そう・くだもの	乳製品・緑黄色野菜	魚・きのこ・海そう	小魚・乳製品・野菜	魚・豆製品・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。

«きゅうしょくしつべつとうから こどもたちへ おねがい»

✿ ショッキをかたづけるとき、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(パッキンじょう)をパッキンとしめてからコンテナにかえしましょう。



始良市で作られた、有機米が12月8日(月)の給食に登場します!

12月8日は「有機農業の日」です。始良市の小中学校では、この日の前後に有機米のごはんが給食に登場します。この有機米は、始良有機部会の今村さんと藏さんが生産したものです。始良市船津地区などの田んぼで育てられた「ひのひかり」という品種のお米は、7月に田植えをし、10月に稲刈りをしました。その様子を裏面に掲載しています。

令和7年 12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月	16火	17水	18木	19金
こんだて	①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③だいこんのそぼろに ④さつまあげとやさいのいためもの ⑤その他	①おやこどんぶり(むぎごはん) ②ぎゅうにゅう ③おやどんぶりのぐ(ごはんにかける) ④あまずあえ		①チャーハン ②ぎゅうにゅう ③ちゅうかスープ ④いわしフライ(卵卵なし)	①ミルクパン ②ぎゅうにゅう ③ふゆやさいパスタ ④まめのサラダ
おもにエネルギーのもとになる	①ごめ、むぎ ③じやがいも、あぶら、さとう ④あぶら、ごまあぶら	①ごめ、むぎ ③さとう、でんぶん ④さとう、ごまあぶら		①ごめ、むぎ、あぶら ③はるさめ、ごまあぶら ④パンこ、こむぎこ、あぶら	①ミルクパン(卵卵あり) ③スパゲティ、オリーブオイル ④マヨネーズ(卵卵なし)
おもに体をつくる	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、あつあげ ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう ③たまご、とりにく、かまぼこ		①やきぶた ②ぎゅうにゅう ③とりにく、どうふ ④いわし	②ぎゅうにゅう ③とりにく、ベーコン ④だいす
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、たまねぎ、しめじ、いんげん ④キャベツ、こまつな、たまねぎ、コーン	③たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ねぎ ④だいこん、きゅうり、にんじん		①たまねぎ、にんじん、たけのこ、いんげん ③たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな	③はくさい、たまねぎ、にんじん、かぶ、ほうれんそう ④きゅうり、コーン、ブロッコリー、にんじん
アレルギーに配慮が必要な調味料等					③ゼラチン
エネルギーKcal たんぱく質 g	610 24.4	626 25.5		649 26.3	642 28.1
ひとくちメモ	甘酢あえの大根は、始良市で作られた野菜です。みずみずしく、おいしい大根です。生産の方が心をこめて作ってくださいました。旬の食材を味わってくださいね。	親子どんぶりは、鶏肉と卵を使った料理ですが。どんぶりの具をごはんにかけておいしく食べてくださいね。		「スープ」には始良市産有機野菜の「小松菜」が使われています。生産の方は「小松菜」に虫がつかないよう気にかけながら育てています。おいしく食べてくださいね。	今日のパスタには冬が旬の野菜が使われています。何かわかりますか?白菜・かぶ・ほうれん草・にんじんです。旬の食材をおいしく食べてください。
家庭でとてほしい食品	小魚・たまご・くだもの	いも類・豆製品・緑黄色野菜		いも類・豆・きのこ	いも類・魚・きのこ
日と曜日	22月	23火			
こんだて	«冬至»	①ピラフ	☆	☆	☆
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・県内産あじつけのり ②ぎゅうにゅう ③さつまいもとかぼちゃのみそしる ④ぶたにくのあまからいため	②ぎゅうにゅう ③こんさいスープ ④モミのきバーグ ⑤クリスマスデザート(セレクト)	☆	☆	☆
おもにエネルギーのもとになる	①ごめ、むぎ ③さつまいも ④さとう、あぶら、ごま、ごまあぶら	①ごめ、むぎ、あぶら ③あぶら、さつまいも ④さとう ⑤クリスマスデザート	☆	☆	☆
おもに体をつくる	①あじつけのり ②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ、みそ ④ぶたにく	①ベーコン ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④とりにく、ぶたにく、だいす	☆	☆	☆
おもに体の調子をととのえる	③かぼちゃ、たまねぎ、えのきだけ ④にんじん、ごぼう、こんにゃく、エリンギ	①たまねぎ、コーン ③だいこん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー ④たまねぎ、トマト	☆	☆	☆
アレルギーに配慮が必要な調味料等		チョコケーキ(卵卵あり) いちごケーキ(卵卵あり)			
エネルギーKcal たんぱく質 g	614 24.4	708 30.6	707 30.6	*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。	今月の始良市産の食べ物はだか麦粉
ひとくちメモ	今日は冬至です。冬至は、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べて、ゆず湯に入るという風習があります。	今日は、もみの木の形をしたパンバーグやケーキがある、少し早いクリスマスメニューです。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。			給食で使用しているかまぼこ・さつまい・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。
家庭でとてほしい食品	いも類・魚・くだもの	いも類・豆製品・緑黄色野菜			

有機米の田植えから収穫まで



7月
田植えをした様子



8月
稻が育っています。



10月
おいしそうなお米ができました。稻刈りです!



有機野菜の「かぶ」を使用します。

12月3日と19日に使います。



始良市で作られている有機野菜の「かぶ」を給食で使います。畑では、おいしそうな「かぶ」がたくさん育っています。生産の方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。

