

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 ぶたのすきに ④ ごぼうのあぶらみそ ⑤ みかん	① バターパン 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 だいず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こめ、むぎ ③さとう、あぶら ④さとう、ごま、あぶら	①バターパン (乳卵あり) ④マカロニ、あぶら ⑤りんごゼリー (乳卵なし)	①こめ、むぎ ③さつまいも ④さとう、てんぷん	①こくとうパン (乳卵あり) ③うどん、あぶら ④こむぎこ、てんぷん、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だいず、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、 えのきたけ、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、グリーンピース	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、 えのきたけ、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。かぶは煮るとぐ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。どれだかわかりますか？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・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 ①パン・ご飯皿 ②牛乳 ③温食皿 ④小皿 ⑤その他	《高知県の味》 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	《熊本県の味》 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	① コツペパン・マッシュポテト 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	《山形県の味》 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	① バターパン 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こめ ③じゃがいも ④てんぷん、あぶら、さとう	①こめ、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)、マッシュポテト (乳あり) ③じゃがいも、あぶら ④あぶら	①こめ、むぎ ③さといも、あぶら ④ごま、あぶら、さとう	①バターパン (乳卵あり) ③じゃがいも、バター、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とうふ、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、だいず 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ビーフルウ (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・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9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。	ブロッコリーやカリフラワーは、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。
家庭でとって 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 ベっとうから こどもたちへ おねがい》

☆ しよっ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。



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蔵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	①	おやこどんぶり(むぎごはん)	愛情弁当の日	①	チャーハン	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	だいこんのそぼろに	③	おやどんぶりのぐ(ごはんにかける)		③	ちゅうかスープ	③	ふゆやさいパスタ
③温食皿	④	さつまあげとやさいのいためもの	④	あまずあえ		④	いわしフライ(乳卵なし)	④	まめのサラダ
④小皿									
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、さとう ④あぶら、ごまあぶら		①こめ、むぎ ③さとう、てんぷん ④さとう、ごまあぶら			①こめ、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(乳卵あり) ③スパゲティ、オリーブオイル 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、とうふ ④いわし		②ぎゅうにゅう ③とりにく、ベーコン ④だいず	
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、えのきたけ、 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、ほうれん草 ④きゅうり、コーン、ブロッコリー、 にんじん 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	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。生産者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。生産者の方は「小松菜」に虫がつかないように気を付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。	
家庭でとってほしい食品	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		★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	<div>今月の有機野菜 さつまいも(4日・22日・23日) かぶ(3日・19日) こまつな(15日・18日)</div> <div></div> <div>*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。</div> <div>今月の始良市産の食べ物はだか麦粉</div>			
こんだて	《冬至》		①	ピラフ					
①パン・ご飯皿	①	むぎごはん・県内産あじつけのり	②	ぎゅうにゅう					
②牛乳	②	ぎゅうにゅう	③	こんさいスープ					
③温食皿	③	さつまいもとかぼちゃのみそしる	④	モミのきパーグ					
④小皿	④	ぶたにくのあまからいため	⑤	クリスマスデザート(セレクト)					
⑤その他									
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さとう、あぶら、ごま、ごまあぶら		①こめ、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			チョコケーキ(乳卵あり) いちごケーキ(乳卵あり)			
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、だいず						
おもに 体の調子を ととのえる	③かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ 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									
エネルギーKcal たんぱく質 g	614 24.4		チョコケーキ 708 30.6 いちごケーキ 707 30.6						
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ハ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。						
家庭でとってほしい食品	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
稲が育ってきています。



10月
おいしそうなお米ができました。稲刈りです！



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、おいしそうなお「かぶ」がたくさん育っています。生産者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。

