

令和8年 1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						9金	
こんだて						① セルフミートサンド(ドッグパン)	
①パン・ご飯皿 ②牛乳 ③温食皿 ④小皿 ⑤その他						② ぎゅうにゅう	
おもに エネルギーの もとになる						③ ふゆやさいのスープに	
おもに 体をつくる						④ ミートソテー(パンにはさむ)	
おもに 体の調子を ととのえる						⑤ フルーツムース(乳あり)	
アレルギーに配慮が 必要な調味料等						①ドッグパン(乳あり) ③じゃがいも、あぶら ④さとう、あぶら ⑤フルーツムース(乳あり)	
エネルギーKcal たんぱく質 g						②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ぶたにく、だいず	
ひとくち メモ						③はくさい、たまねぎ、にんじん、 だいこん、ブロッコリー ④たまねぎ、にんじん、トマト	
家庭でとって ほしい食品						アレルギーに配慮が必要な調味料等	
日と曜日		12月		13火		14水	
こんだて						15木	
①パン・ご飯皿 ②牛乳 ③温食皿 ④小皿 ⑤その他						16金	
おもに エネルギーの もとになる							
おもに 体をつくる							
おもに 体の調子を ととのえる							
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							
ひとくち メモ							
家庭でとって ほしい食品							

❖ 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 ベットから 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 かごに入れます。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。

有機野菜の「春菊（しゅんぎく）」を使用します。



始良市で作られている有機野菜の「春菊(しゅんぎく)」を給食で使います。畑では生産者の方が、腰(こし)をかがめて作業をしていらっしゃいました。大変な作業です。
おいしい春菊(しゅんぎく)を味わってくださいね。

1月23日・26日・27日に使います。



令和8年 1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

☆19日・20日・22日は、「まるごと鹿児島を味わう学校給食」として、鹿児島の食材だけを使って給食を作る予定です。 地場産物や鹿児島の郷土料理も登場します。楽しみにしてくださいね。													
日と曜日		19月		20火		21水		22木		23金			
こんだて	①	始良のはだかむぎごはん		①	始良有機米のごはん		①	コッペパン・くるまめきなこクリーム		①	始良のごはん		
	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		
	③	さくらじまいこんのいために		③	みだくさんじる		③	かぶいりシチュー		③	しゅんかん		
	④	かつおみそ (ごはんといっしょにたべてね)		④	ぎゅうにくのおろしあえ		④	ごぼうのサラダ		④	かつおのあまからあげ		
	⑤			⑤	かるかん(乳卵なし)					⑤	始良のにんじんゼリー(乳卵なし)		
おもに エネルギーの もとになる	①こめ、はだかむぎ ③じゃがいも、さとう、あぶら、ごまあぶら ④さとう、ごま、ごまあぶら		①こめ ③じゃがいも ④さとう、ごまあぶら ⑤かるかん(乳卵なし)		①パン(乳あり)、きなこクリーム(乳あり) ③バター、はだかむぎこ、あぶら ④マヨネーズ(乳卵なし)		①こめ ③さとう、あぶら ④じゃがいも、てんぷん、あぶら、ごま、 さとう		①ミルクパン(乳卵あり) ③じゃがいも、さとう、あぶら ⑤にんじんゼリー(乳卵なし)				
おもに 体をつくる	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、さつまあげ、あつあげ ④かつおのなまりぶし、かつおぶし、 みそ		②ぎゅうにゅう ③あつあげ ④ぎゅうにく		②ぎゅうにゅう ③とりにく、ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、あつあげ ④かつお		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、だいず ④まぐろのあぶらづけ				
おもに 体の調子を ととのえる	③さくらじまいこん、だいこん、 にんじん		③にんじん、ごぼう、たけのこ、 こまつな ④だいこん		③かぶ、はくさい、たまねぎ、 にんじん、こまつな ④ごぼう、にんじん、コーン、えだまめ		③だいこん、にんじん、ごぼう、 たけのこ ④にんじん		③たまねぎ、にんじん、トマト ④キャベツ、もやし、しゅんぎく				
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	605 27.4		654 25.9		659 23.2		670 30.4		664 27.8				
ひとくち メモ	かつおのなまり節を使って、郷土料理のかつおみそを作ります。桜島大根は、世界一大きな大根です。きめが細かく軟らかいの煮くずれしにくいのが特徴です。今週は、鹿児島の食材がたくさん登場します。お楽しみに!		今日のごはんは、始良市で作られた有機米のごはんです。おかずに使われている「鹿児島黒牛」は、地産地消を目的とした始良市とJAあいらからの提供品です。かるかんは、始良市加治木町のお菓子屋さんで作った鹿児島の菓子です。		始良有機部会の方が作った始良市産の小松菜・にんじんを使ったシチューです。シチューのもとになるルウは、始良市産の「はだか麦粉」を使って作ります。始良の食材を味わって下さいね。		今日のごはんは、始良市の上名(かんみょう)で作られたお米です。春羹(しゅんかん)は、塩をした豚肉と野菜を煮しめた鹿児島県のお祝い料理です。味がしみるように、じっくり煮てあります。「かつお」は鹿児島県を代表する魚の一つです。		ゼリーは、始良市加治木町の隈原(くまはる)地区で作られる「くまはるにんじん」で作られています。くまはる地区でしか作ることができないとても貴重なにんじんで、色があざやかで、とてもあまいのが特徴です。				
家庭でとってほしい食品	豆類・緑黄色野菜・くだもの		魚・きのこ・こんにやく		魚・豆製品・いも類・きのこ		海そう・緑黄色野菜・きのこ		きのこ・こんにやく・小魚				
日と曜日		26月		27火		28水		29木		30金			
こんだて	①	とりごぼうごはん		カレーの日		愛情弁当の日		①	むぎごはん		①	バターパン	
	②	ぎゅうにゅう						②	ぎゅうにゅう				
	③	たまごのすましじる						③	だいこんのもの				
	④	きびなごフライ(乳卵なし)						④	クープイリチー				
おもに エネルギーの もとになる	①こめ、むぎ、あぶら、さとう ③てんぷん、ごまあぶら ④パンこ、こむぎこ、あぶら							①こめ、めぎ ③じゃがいも、さとう ④さとう、ごま、あぶら		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オリーブオイル			
おもに 体をつくる	①とりにく、あぶらあげ ②ぎゅうにゅう ③たまご、とうふ ④きびなご						②ぎゅうにゅう ③あつあげ、さつまあげ ④ぶたにく、こんぶ、かつおあぶらづけ		②ぎゅうにゅう ③ベーコン、ぎゅうにゅう ④とりにく				
おもに 体の調子を ととのえる	①ごぼう、にんじん、えだまめ ③たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 しゅんぎく ④たまねぎ						③だいこん、にんじん、こんにやく、 いんげん ④にんじん、しいたけ、 きりぼしだいこん		③たまねぎ、にんじん、キャベツ、 えだまめ ④たまねぎ、しめじ、エリンギ、 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													
エネルギーKcal たんぱく質 g	622 29.0						635 23.5		627 27.1				
ひとくち メモ	ごはんの中に入っている麦は、食物せんいを多くふくんでいる食品です。食物せんいは、おなかの調子をよくしてくれるはたらきがあります。「きびなご」は鹿児島の特産品で、骨ごと食べることができます。よくかんで食べてください。						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。		始良市産の「はだか麦」の粉とバターを使って、手作りのルウを作り、シチューにします。大きな釜の中を混ぜ続ける作業なのでとても大変ですが、心をこめて作ります。				
家庭でとってほしい食品	いも類・海そう・くだもの						たまご・緑黄色野菜		豆製品・こんにやく・海そう				

有機野菜の「こまつな」を使用します。



始良市で作られている有機野菜の「こまつな」を給食で使います。畑では生産者の方が、はさみを使ってきれいに整えていました。生産者の方が心をこめて作ってくださった、おいしい「こまつな」です。味わってくださいね。



1月20日・21日・28日に使います。