

令和8年 1月 こんだて予定表(建昌幼稚園)

姶良市立小学校給食室別棟

日と曜日	今年も、安心・安全でおいしい給食を作るために、給食室別棟職員力を合わせて頑張りますので、よろしくお願ひいたします。	今月の有機野菜 だいこん・にんじん 小松菜(20日・21日・28日) 葉にんにく(14日) 小ねぎ(15日) 春菊(23日・26日・27日)	 3つのなかまの食品をバランスよくたべよう。	9金
こんだて		① セルフミートサンド(ドッグパン) ② ぎゅうにゅう ③ ふゆやさいのスープに ④ ミートソテー(パンにはさむ) ⑤ フルーツムース(乳あり)		
①パン・ご飯皿 ②牛乳 ③温食皿 ④小皿 ⑤その他		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)		
おもにエネルギーのもとになる		② ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ぶたにく、だいず		
おもに体をつくる		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		
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		
アレルギーに配慮が必要な調味料等		611 27.0		
エネルギーKcal たんぱく質 g		3学期が始まりました。冬休みの間、規則正しい生活ができましたか。まだまだ寒い日がつづきます。しっかり食べて、かぜなどにからないうようにしましょう。		
ひとくちメモ		家庭での参考にしてください。 魚・きのこ・豆製品		
家庭でとってほしい食品				
日と曜日	12月	13火	14水	15木
こんだて	成人の日	① カレーライス(むぎごはん) ② ぎゅうにゅう ③ カレーのルウ (ごはんにかけてください) ④ ほうれんそうのソテー	① こくとうパン ② ぎゅうにゅう ③ どうふチャンプルー ④ だいがくいも ⑤ だいこんのこんぶえ	① むぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ みそしる ④ いわしのしようがに ⑤ だいこんのこんぶえ
①パン・ご飯皿 ②牛乳 ③温食皿 ④小皿 ⑤その他		①ごめ、むぎ ③じゃがいも、あぶら	①ごくとうパン(乳あり) ③さとう、あぶら、ごまあぶら ④さつまいも、あぶら、さとう、 みずあめ、くろざとう	①バターパン ② ぎゅうにゅう ③ナポリタン ④やさいサラダ
おもにエネルギーのもとになる		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どうふ、ぶたにく、かまぼこ	①バターパン(乳卵あり) ③スパゲティ、オリーブオイル、さとう ④ドレッシング(乳卵なし・ごまなし)
おもに体をつくる		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、 えのきだけ	③もやし、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、はにんにく、しめじ、 しいたけ	②ぎゅうにゅう ③とりにく、ハム
おもに体の調子をととのえる		③カレールウ(乳卵なし)	③たまねぎ、にんじん、ねぎ ④しようが ⑤だいこん、きゅうり	③たまねぎ、にんじん、ピーマン、 トマト ④キャベツ、だいこん、コーン、 えだまめ
アレルギーに配慮が必要な調味料等		624 22.7	658 25.6	630 23.0
エネルギーKcal たんぱく質 g		ほうれん草は冬が旬で、ビタミン類 や鉄などを含んでいる野菜です。 お店で買う時は、緑色が濃く、葉に ハリがあり、根元が太く、赤みがあ るものを選んでくださいね。	どうふチャンプルーには、姶良市産 有機野菜の「葉にんにく」が入っ 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。味も香りも楽し んでください。	豚汁には、体を温める働きをもつ 「しょうが」が入っています。他に姶 良市産の有機野菜の大根・にんじ んも入っています。具だくさんの豚 汁で温まってくださいね。
ひとくちメモ		海そう・こんにゃく・魚	小魚・緑黄色野菜・くだもの	ナポリタンに使われている鶏肉は、 世界で多くの民族に食べられている 肉です。低カロリーで高たんぱく の食品です。
家庭でとってほしい食品		たまご・緑黄色野菜	いも類・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»

✿ しょ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
コンテナにかえましょう。



有機野菜の「春菊(しゅんぎく)」を使用します。

姶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日に使えます。



令和8年 1月 こんだて予定表(建昌幼稚園)

姶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。楽しみにしていてくださいね。

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 ②ぎゅうにゅう ③さくらじまだいこんのいたために ④かつおみそ (ごはんといっしょにたべてね)	①始良有機米のごはん ②ぎゅうにゅう ③みだくさんじる ④ぎゅうにくのおりしあえ ⑤かるかん(乳卵なし)	①コッペパン・くろまめきなこクリーム ②ぎゅうにゅう ③かぶいりシチュー ④ごぼうのサラダ	①始良のごはん ②ぎゅうにゅう ③しゅんかん ④かつおのあまからあげ	①ミルクパン ②ぎゅうにゅう ③だいすのトマトに ④キャベツヒツナのソテー ^{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 ⑤かるかん(乳卵なし)	①こめ ③じゃがいも ④さとう、ごまあぶら ⑤マヨネーズ(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、でんぶん、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ぶりにく、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、だいす ④まぐろのあぶらづけ
おもに体の調子をととのえる	③さくらじまだいこん、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
ひとつくちメモ	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に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、姶良市で作られた有機米のごはんです。おかげで使われている「鹿児島黒牛」は、地産地消を目的とした姶良市とJAあいらからの提供品です。かるかんは、姶良市加治木町のお菓子屋さんが作った鹿児島のお菓子です。	姶良有機部会の方が作った姶良市産の小松菜・にんじんを使ったシチューです。シチューのもどりになるルウは、姶良市産の「はだか麦粉」を使って作ります。姶良の食材を味わって下さいね。	今日のごはんは、姶良市の上名(かみみよう)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、姶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。
家庭でとてほしい食品	豆類・緑黄色野菜・くだもの	魚・きのこ・こんにゃく	魚・豆製品・いも類・きのこ	海そう・緑黄色野菜・きのこ	きのこ・こんにゃく・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 ②ぎゅうにゅう ③たまごのすまじる ④きびなごフライ(乳卵なし)	カレーの日 愛情弁当の日		①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③だいこんのもの ④クーブリチー	①バターパン ②ぎゅうにゅう ③やさいのチャウダー ④とりにくのガーリックソテー
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でんぶん、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ペーコン、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、こんにゃく、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				635 23.5	627 27.1
エネルギーKcal たんぱく質g	622 29.0			クーブリチーは、沖縄県の郷土料理です。「クーブ」はこんぶ、「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。	姶良市産の「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。
ひとつくちメモ	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。			たまご・緑黄色野菜	豆製品・こんにゃく・海そう
家庭でとてほしい食品	いも類・海そう・くだもの				

有機野菜の「こまつな」を使用します。



姶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日に使えます。