

令和8年 2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	2月	3火	4水	5木	6金
こんだて	① つぼづけごはん	① おにうちごはん	① バターパン	① はだかむぎごはん	① コッパン・くろまきなごクリーム
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 ③ にしめ ④ やさいのこうみあえ ⑤ ムース(乳あり)	② ぎゅうにゅう ③ きのこじる ④ いわしのおおばフライ(乳卵なし)	② ぎゅうにゅう ③ やさいのクリームに ④ ウインナーともやしのソテー	② ぎゅうにゅう ③ だいごんのみそしる ④ とりとはんにくのしおいため ⑤ ブチたいやき(乳卵なし)	② ぎゅうにゅう ③ にくうどん ④ こまつないため
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま ③さとう ④ドレッシング(乳卵なし・ごまなし) ⑤ムース(乳あり)	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、でんぶん、こむぎこ、あぶら	①バターパン(乳卵あり) ③はだかむぎこ、バター、あぶら ④オリーブオイル	①こめ、はだかむぎ ③じゃがいも ④あぶら、ごまあぶら ⑤ブチたいやき(乳卵なし)	①パン(乳あり)・きなごクリーム(乳あり) ③うどん、さとう、あぶら ④ごまあぶら
おもに体をつくる	①ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③とりにく、かつあげ、さつまあげ	①だいず、さつまあげ、あぶらあげ ②ぎゅうにゅう ③とうふ ④いわし	②ぎゅうにゅう ③とりにく、ぎゅうにゅう ④ウインナー	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ、みそ ④とりにく	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく、かまぼこ、あぶらあげ ④かつおあぶらづけ
おもに体の調子をとのえる	①にんじん、つぼづけ、いんげん ③だいごん、にんじん、たけのこ、しいたけ、こんにやく ④きゅうり、キャベツ、コーン、えだまめ	①にんじん、ごぼう、えだまめ ③だいごん、にんじん、えのきたけ、しめじ、もやし、しゅんぎく ④うめ、おおば	③たまねぎ、しめじ、キャベツ、にんじん、えだまめ ④たまねぎ、もやし、こまつな、コーン	③だいごん、ごぼう、ねぎ ④たまねぎ、にんじん、もやし、はんにくに	③たまねぎ、にんじん、ねぎ ④キャベツ、もやし、こまつな
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	634 25.4	609 25.9	627 25.1	629 22.4	632 29.0
ひとくちメモ	加治木町の九州新進から、「つぼづけ」をいただきました!このつぼづけを使って「始良のつぼづけごはん」を作ります。「煮しめ」は始良市で行われる「煮しめグランプリ」にちなんでいます。	今日は節分です。節分には、豆まきをしたり、家の玄関にいわしの頭とひいらぎを飾ったりして、災いをもたらす鬼を追い払います。今日は、節分にちなんだ食材を使った給食です。	始良市産のはだか麦の粉をつかってホワイトルウを作り、クリーム煮を作ります。はだか麦粉でルウを作ると、市販の小麦粉より香ばしくなります。	今日の給食は、建昌小6年3組の児童が考えた献立です。栄養のバランス・食材の相性・色どりを意識して献立を作ったそうです。旬や始良市の野菜も取り入れています。おいしそうですね。	「ツナ」は、枕崎港で水揚げされた「かつお」を加工したものです。ツナは炒めたり、サラダにしたり、混ぜご飯にしたりなどいろいろな料理に使うことができます。
家庭でとってほしい食品	いも類・緑黄色野菜	こんにやく・卵・くだもの	いも類・魚・豆製品	魚・緑黄色野菜・きのこ	緑黄色野菜・いも類・きのこ
日と曜日	9月	10火	11水	12木	13金
こんだて	① むぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ レンズまめいりスープ ④ キーマカレー (ごはんにかけてください。)			① むぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ キムチなべ ④ ナムル	① バターまるパン ② ぎゅうにゅう ③ チリコンカン ④ こくさんフルーツのボンチ
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ ④あぶら			①こめ、むぎ ③ごまあぶら ④さとう、ごまあぶら、ごま	①バターパン(乳卵あり) ③じゃがいも、あぶら、でんぶん ④ゼリー(さとう)
おもに体をつくる	②ぎゅうにゅう ③ペーコン、レンズまめ ④ぎゅうにく、ぶたにく、だいず			②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、とうふ	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく、ぶたにく、だいず
おもに体の調子をとのえる	③はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな ④たまねぎ、グリーンピース	愛情弁当の日	建国記念の日	③はくさい、たまねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、はくさいのキムチ ④だいごん、にんじん、こまつな	③たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、あかピーマン ④もも(黄桃・白桃)、みかん、りんご、ゼリー(いちご・ブルーベリー)
アレルギーに配慮が必要な調味料等	④カレールウ(乳卵なし)				
エネルギーKcal たんぱく質 g	627 25.6			608 21.9	619 25.5
ひとくちメモ	インドの味の給食です。「キーマカレー」のキーマとは「細かいもの」を意味し、ひき肉やみじん切りにした野菜を炒めて作ったカレーのことをキーマカレーと言います。ごはんにかけて食べてください。			韓国の味の給食です。「チゲ」は、肉や野菜、とうふなどを、みそやとうがらし風味の調味料で煮こんだ「なべ料理」です。「ナムル」は、和え物のことです。今日は、始良市で作られた野菜を使って作ります。	アメリカの味の給食です。チリコンカンは、メキシコ料理が由来とされるアメリカ南部テキサス州の郷土料理です。ひき肉と玉ねぎなどの野菜を炒め、豆やトマトと一緒に煮込みます。
家庭でとってほしい食品	いも類・魚・くだもの			魚・海そう・緑黄色野菜	緑黄色野菜・きのこ・豆製品

❖ 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。

《きゅうしょくしつべつ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)をパッチンとしてからコンテナにかえしましょう。



2月2日は『つぼ漬けの日』ということで、学校給食に「つぼづけ」をいただきました。

始良市加治木町で漬け物を製造している九州新進(株)から、「始良市の子どもたちに『つぼ漬け』の魅力を知ってもらいたい」と、市内小中学校の学校給食に「つぼ漬け」の無償提供がありました。2月2日(月)の給食は、このつぼ漬けを使って「つぼ漬けごはん」を作ります。楽しみにしててください。

※「つぼ漬け」は、南九州の伝統的な漬け物で、2月2日の「つぼ漬けの日」は、九州新進(株)が日本記念日協会に正式登録しています。

令和8年 2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	16月	17火	18水	19木	20金
こんだて	① ビビンバ(おぎごはん)	① おぎごはん	① ミルクパン	① はだかおぎごはん	① コッペパン・マッシュルーム
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 ③ こまつなと たまごのスープ ④ ビビンバのぐ (ごはんにまぜてください。)	② ぎゅうにゅう ③ とうふとわかめのみそしる ④ しみしみだいこん	② ぎゅうにゅう ③ ミートスパゲティ ④ ごぼうサラダ	② ぎゅうにゅう ③ けんちんじる ④ はるまき(乳卵なし) ⑤ ほうれんそうのあえもの	② ぎゅうにゅう ③ ひよこまめいりチャウダー ④ キャベツのソテー
おもに エネルギーの もとになる	①こめ、おぎ ③てんぷん、ごまあぶら ④ごま、ごまあぶら、さとう	①こめ、おぎ ④さとう	①ミルクパン(乳卵あり) ③スパゲティ、あぶら ④マヨネーズ(乳卵なし)	①こめ、はだかおぎ ③じゃがいも、ごまあぶら ④はるまき、てんぷん、こむぎこ、あぶら ⑤ドレッシング(乳卵なし・ごまなし)	①パン(乳あり)、マッシュルーム(乳あり) ③はだかおぎ、バター、じゃがいも
おもに 体をつくる	②ぎゅうにゅう ③たまご、とうふ ④ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう ③とうふ、あぶらあげ、みそ、わかめ ④ぶたにく、あつあげ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、だいず	②ぎゅうにゅう ③とうふ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③ベーコン、ぎゅうにゅう、ひよこまめ ④まぐろあぶらづけ
おもに 体の調子を ととのえる	③たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 こまつな ④だいこん、にんじん、もやし、 わらび、えのきたけ、たけのこ	③たまねぎ、にんじん、たけのこ ④だいこん、にんじん、こまつな	③たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 トマト ④ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン	③だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、 こんにゃく ④にんじん、たまねぎ、 キャベツ、しいたけ ⑤ほうれんそう、きゅうり	③たまねぎ、にんじん、えだまめ ④キャベツ、もやし、コーン
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	601 23.5	601 26.3	650 27.2	676 20.7	642 25.3
ひとくち メモ	今日の給食は、三船小6年の児童 が考えた献立です。旬の野菜を取り 入れ、栄養がたよらないように 工夫したそうです。ごはんと具をよ く混ぜ合わせて食べてくださいね。	今日の給食は、建昌小6年1組の 児童が考えた献立です。始良市の 食材や栄養バランスのことを考えて 作ったそうです。旬のだいこんをお いしく食べる工夫がされています	サラダに使われている「ごぼう」 は、食物せんいを多くふくんでいる ので、おなかの調子をよくしてくれ ます。よくかんで食べてくださいね。	今日の給食は、建昌小6年1組の 児童が考えた献立です。栄養のバ ランスをとるために、食材を工夫し たそうです。始良市の食材も使われ ていますね。	「ツナ」は、鹿児島県の枕崎港で水 揚げされたキハダマグロを加工し たものです。マグロなどの魚には、 血をサラサラしてくれる成分がふ くまれています。
家庭でとって ほしい食品	いも類・魚・くだもの	いも類・きのこ・緑黄色野菜	いも類・豆製品・きのこ	魚・緑黄色野菜	緑黄色野菜・きのこ
日と曜日	23月	24火	25水	26木	27金
こんだて		① おぎごはん	① ミルクパン	① はだかおぎごはん	
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 ③ さつまじる ④ さかなフライ(乳卵なし) ⑤ ブロッコリー⑥タルタルソース	② ぎゅうにゅう ③ ラビオリのトマトに ④ カラフルソテー ⑤ おこめのガトーショコラ(乳卵なし)	② ぎゅうにゅう ③ さつまいものみそしる ④ とりのてりやき ⑤ いろいろどりサラダ	
おもに エネルギーの もとになる		①こめ、おぎ ③じゃがいも、あぶら ④パンこ、こむぎこ、てんぷん、あぶら ⑥タルタルソース(乳卵なし)	①ミルクパン(乳卵あり) ③ラビオリ(こむぎこ・パンこ・さとう)、 じゃがいも、あぶら ④オリーブオイル ⑤ガトーショコラ(乳卵なし)	①こめ、はだかおぎ ③さつまいも ④さとう ⑤ごまドレッシング(乳卵なし・ごまあり)	
おもに 体をつくる		②ぎゅうにゅう ③とりにく、あぶらあげ、みそ ④ホキ	②ぎゅうにゅう ③ラビオリ(とりにく、ぶたにく)、 ぶたにく ④ベーコン	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ、みそ、わかめ ④とりにく	
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、 こんにゃく、ねぎ ⑤ブロッコリー	③たまねぎ、にんじん、トマト、 えだまめ、ラビオリ(たまねぎ) ④キャベツ、ブロッコリー、コーン、 あかピーマン	③だいこん、にんじん ⑤キャベツ、コーン、アスパラガス、 あかピーマン	
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		681 25.6	695 29.2	632 23.0	
ひとくち メモ		今日の給食は、建昌小6年1組の 児童が考えた献立です。色どりを 意識し、五大栄養素がちゃんと取れ ているかを工夫しながら献立を考 えたそうです。	スープに入っているラビオリは、イタ リアの pasta 料理の1つです。小麦 粉で作った生地(きじ)の中に、肉 や野菜が入っています。	今日の給食は、建昌小6年1組の 児童が考えた献立です。食べる人 のことを考えて作ったそうです。栄 養バランスも色どりもとても良い献 立です。	
家庭でとって ほしい食品		野菜・卵・きのこ	魚・豆製品・きのこ	魚・くだもの・きのこ	
日と曜日	始良市で「煮しめグランプリ」が開催されました!				
こんだて	3つのなかまの食品を バランスよくたべよう。				
①パン・ご飯皿 ②牛乳 ③温食皿 ④小皿 ⑤その他	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>始良市では1月24日(土)~25日(日)に「第6回始良市 煮しめグランプリ」が開催されました。</p> <p>煮しめは、地域・季節の食材をふんだんに使った郷土料理で、 食文化の伝承や地産地消の要素がつまっています。</p> <p>給食では、2月2日(月)に始良市産のだいこん・にんじんな どを使って煮しめを作ります。</p> </div>				
おもに エネルギーの もとになる	おもに エネルギーのもとになる 食品…ごはん、パン、めん、いも、 油など				
おもに 体をつくる	おもに 体をつくる食品…魚、肉、 たまご、豆、ぎゅうにゅう、海そう など				
おもに 体の調子を ととのえる	おもに 体の調子をととのえる食 品…野菜、くだもの、きのこなど				
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				
エネルギーKcal たんぱく質 g	エネルギー・たんぱく質は、 小学3・4年生の数値です。 パンの大きさやご飯・おかずの 量は学年ごとに違います。				
ひとくち メモ	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>今月の 始良市産の食べ物 はだか麦 はだか麦粉</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>今月の有機野菜 にんじん 小松菜(12日・16日・17 日) しゅんぎく(3日) 葉にんにく(5日)</p> </div> <div style="width: 30%; border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>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。</p> </div> </div>				
家庭でとって ほしい食品	家庭での参考にしてください。				

