令和8年 3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 ② ぎゅうにゅう ③ マーボーだいこん ④ ちゅうかふうすのもの ⑤ スティックりんごタルト（乳卵なし）	① はるいろのちらしずじ ② ぎゅうにゅう ③ さわにわん ④ さけのしおやき ⑤ ひなあられ（乳卵なし）	① ミルクまるパン ② ぎゅうにゅう ③ わふうカレーうどん ④ やさいのごまドレサラダ	① むぎごはん・県内産あじつけのり ② ぎゅうにゅう ③ だいこんとちくわのにもの ④ こまつなととりそぼろのいために	① バターパン ② ぎゅうにゅう ③ ABCスープ ④ あげざかなのキャロットソース
おもに エネルギーの もとになる	①こめ、むぎ ③さとう、でんぷん、ごまあぶら、 ④さとう、ごま、ごまあぶら ⑤スティックりんごタルト（乳卵なし）	①こめ、むぎ、くろごめ、さとう、あぶら ③でんぷん、あぶら ⑤ひなあられ（乳卵なし）	①みるくパン（乳卵あり） ③うどん、あぶら ④ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（乳卵なし・ごまあり）	①こめ、むぎ ③じゃがいも、さとう ④さとう、あぶら、でんぷん	①バターパン（乳卵あり） ③アルファベットマカロニ ④じゃがいも、でんぷん、あぶら、 さとう、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、ぎゅうにく、あつあげ、 みそ	①さつまあげ ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、あぶらあげ ④さけ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、あぶらあげ	①あじつけのり ②ぎゅうにゅう ③あつあげ、ちくわ ④とりにく	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④さけ
おもに 体の調子を ととのえる	③だいこん、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、えだまめ、ふかねぎ ④きゅうり、もやし、にんじん、コーン	①にんじん、ごぼう、いんげん、しいたけ ③だいこん、にんじん、たけのこ、 ごぼう、こんにゃく	③たまねぎ、キャベツ、にんじん、 ふかねぎ ④だいこん、ほうれんそう、コーン	③だいこん、にんじん、こんにゃく、 いんげん ④たまねぎ、にんじん、えだまめ、 こまつな、しいたけ	③たまねぎ、キャベツ、にんじん、 しめじ、ほうれんそう ④にんじん、えだまめ
アレルギーに配慮が必要な調味料等			③カレールウ（乳卵なし）		
エネルギーKcal たんぱく質 g	705 22.9	600 32.1	619 27.6		636 24.7
ひとくち メモ	「中華風酢の物」に使われている「もやし」は、東北や九州地方などで、400年近く前から利用されていました。緑豆や大豆を水につけて、暗い所で発芽させて作られます。	今日は「桃の節句」です。ひなまつりともいいます。ひなまつりには，ひな人形をかざり、「ひなあられ」や「ひしもち」を供えます。幸せを願いながら食べてくださいね。	「ごま」は、昔から栄養価の高い食品と知られ、薬としても使われていました。カルシウム・鉄・マグネシウム・亜鉛などのミネラルを含み、骨粗しょう症の予防や貧血の改善に役立つ食品です。	今日の給食は，三船小6年の児童が考えた献立です。小さいお皿のおかずは、ごはんが進むように、鶏そぼろを使ったそうです。始良市産の「だいこん」を使ってじっくり煮込む煮物もおいしく食べてくださいね。	今日のスープには、アルファベットの形をしたマカロニが入っています。みなさんのお皿の中には、どんなアルファベットが入っていますか？
家庭でとってほしい食品	魚・いも類・きのこ	いも類・緑黄色野菜	きのこ・いも類・くだもの	海そう・緑黄色野菜	豆製品・こんにゃく・乳製品

日と曜日	9月	10火	11水	12木	13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	① むぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ ぶたにくとだいずのみそにこみ ④ はくさいのにびたし ⑤ とうにゅうパンナコッタ（乳卵なし）	① むぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ ゆきなべじる ④ きびなごのｶﾘｶﾘﾌﾗｲ（乳卵なし） ⑤ ブロッコリーのゆかりあえ	ありがとう会	① やさいカレー（むぎごはん） ② ぎゅうにゅう ③ やさいカレーのルウ（ごはんにかけてください） ④ こくさんフルーツのポンチ	① こめこパン・ﾏｰｼｬﾙﾋﾞﾝｽﾞ ② ぎゅうにゅう ③ いろどりやさいのパスタ ④ つぶマスタードサラダ
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ごまあぶら ⑤とうにゅうパンナコッタ（乳卵なし）	①こめ、むぎ ③さといも ④じゃがいも、でんぷん、こめこ、 げんまいのこな、あぶら		①こめ、むぎ ③じゃがいも、あぶら ④ゼリー（さとう）	①パン（乳あり）、ﾏｰｼｬﾙﾋﾞﾝｽﾞ（乳あり） ③スパゲティ、オリーブオイル、 さとう ④さとう、オリーブオイル
おもに 体をつくる	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、だいず、あつあげ、みそ ④あぶらあげ、かつおぶし	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④きびなご		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう ③とりにく、ベーコン
おもに 体の調子を ととのえる	③たまねぎ、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、いんげん ④はくさい、もやし、ほうれんそう、 しめじ	③だいこん、にんじん、はくさい、 ふかねぎ、しいたけ ⑤ブロッコリー		③たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマト ズッキーニ、ピーマン（赤・黄）、りんご ブロッコリー ④もも（黄桃・白桃）、りんご、みかん、 ゼリー（いちご・ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ）	③たまねぎ、トマト。ズッキーニ、 ピーマン（赤・黄）、にんじん、しめじ ④キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、 コーン、レモンかじゅう
アレルギーに配慮が必要な調味料等		⑤しそごはんのもと（乳卵なし）		③カレールウ（乳卵なし）	
エネルギーKcal たんぱく質 g	624 26.2	640 25.8		648 19.3	600 23.8
ひとくち メモ	ぶた肉には、健康に良い栄養素が含まれています。疲労回復や筋肉の増強、肌の健康維持などさまざまな効果が期待できるそうです。今日は「畑の肉」ともいわれる「大豆」と一緒に、みそ味で煮込みます。	「ゆきなべじる」は、すまし汁の中におろした大根を加えます。おろし大根が雪のようです。きびなごは、鹿児島県の特産品です。骨ごと食べられるので、カルシウムをとることができます。よくかんで食べてくださいね。		今日のカレーにはいつもと違う食材が使われています。何かわかりますか？答えは「かぼちゃ・ズッキーニ・赤色と黄色のピーマン」です。どれが何の食材か考えながら食べてみましょう。	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よ。
家庭でとってほしい食品	魚・緑黄色野菜	豆製品・こんにゃく・乳製品		豆製品・海そう・きのこ	魚・いも類・くだもの

✿ 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 べっとうから 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 コンテナにかえしましょう。

今月の
始良市産の食べ物
はだか麦
はだか麦粉
だいこん

今月の有機野菜
にんじん

＊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。

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。

令和8年　3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 ② ぎゅうにゅう ③ とりにくのいために ④ スタミナなっとう 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 はるやさいのすましじる ④ ハンバーグ・ﾏｲﾃｲｰｿｰｽ ⑤ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとにんじんのごまｻﾗﾀﾞ ⑥ おいわいデザート（乳卵あり）	卒園式準備	卒園式	春分の日
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、さとう、あぶら ④ごまあぶら、さとう ⑤りんごゼリー（乳卵なし）	①こめ、むぎ ③ごまあぶら ④ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ（でんぷん・あぶら） ⑤ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（乳卵なし・ごまあり） ⑥おいわいデザート（乳卵あり）			
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とりにく、なっとう	②ぎゅうにゅう ③とうふ、あぶらあげ ④ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ（ぶたにく・とりにく・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、いんげん、 しいたけ、こんにゃく ④ねぎ	③だいこん、にんじん、たけのこ、 キャベツ、ねぎ ④ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ（たまねぎ） ⑤ブロッコリー、にんじん、コーン			
アレルギーに配慮が 必要な調味料等		④ﾏｲﾃｲｰｿｰｽ（乳卵なし）			
エネルギーKcal たんぱく質 g	669 26.3	669 26.9			
ひとくち メモ	スタミナなっとうは、砂丘やらっきょうで有名な鳥取県の給食人気メニューです。なっとうが苦手な人でも食べやすいようにしてあります。ごはんと一緒に食べてくださいね。	今日の給食は，建昌小6年2組の児童が考えた献立です。献立を考える時のポイントの中から特に、旬の野菜を使うことを意識して献立を作ったそうです。おいしそうですね			
家庭でとって ほしい食品	魚・緑黄色野菜・乳製品	いも類・海そう・きのこ			

日と曜日	23月	24火	25水
こんだて ①パン・ご飯皿 ②牛乳 ③温食皿 ④小皿 ⑤その他	① あまみのけいはん（むぎごはん・ぐ） ② ぎゅうにゅう ③ けいはんのスープ ④ ほうれんそうのサラダ	愛情弁当の日	修了式
おもに エネルギーの もとになる	①こめ、むぎ、さとう、あぶら ④ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（乳卵なし）		
おもに 体をつくる	①とりにく、たまご、きざみのり ②ぎゅうにゅう		
おもに 体の調子を ととのえる	①しいたけ、パパイヤのつけもの ③ねぎ ④ほうれんそう、きゅうり、にんじん、 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	628 24.3		
ひとくち メモ	今日の給食は，建昌小6年3組の児童が考えた献立です。鹿児島県の有名な郷土料理「奄美の鶏飯」に栄養をふくんでいるサラダを組み合わせたそうです。五大栄養素も考えられています。鶏飯は、ごはんの上に具をのせ、その上にきざみのりをふり、スープをかけて食べてくださいね。		
家庭でとって ほしい食品	魚・いも類・豆製品		

３つのなかまの食品を
バランスよくたべよう。

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

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。

家庭での参考にしてください。

今年度の給食はどうでしたか？みんなで協力して楽しい時間をすごすことができましたか？
　3月は，一年間の給食を思い出しながら食べてくださいね。

✿　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。

給食の時間をふりかえろう

① 協力して給食の準備をすることができましたか？
② 1人分の量をきれいに盛りつけることができましたか？
③ 楽しい給食時間をすごせましたか？
④ バランスのよい食事のとり方がわかりましたか？
⑤ 地域の食材について知ることができましたか？
⑥ 感謝の気持ちをもって食べることができましたか？