

令和6年 4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火	17水	18木	19金
こんだて	3つのなかまの食品を バランスよくたべよう。 			③きゅうりの ちゅうかふうすのもの  ①むぎごはん ②マーボーじゃがいも	③フルーツポンチ  ①パンフキンしょくパン ②はるやさいのシチュー
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			①こめ、むぎ ②じゃがいも、さとう、ごまあぶら、 でんぷん ③さとう、ごまあぶら、ごま	①パンフキンパン(乳あり) ②じゃがいも、バター、はだかむぎこ、 あぶら ③ゼリー(さとう)
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			ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あつあげ、だいず、みそ	ぎゅうにゅう ②とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう、 スキムミルク
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			②たまねぎ、にんじん、たけのこ、 しいたけ ③きゅうり、もやし、にんじん、 コーン	②たまねぎ、キャベツ、にんじん、 アスパラガス ③もも(黄桃・白桃)、りんご、みかん ゼリー(りんご・にんじん・オレンジ・ かぼちゃ)
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。			630 21.9	603 24.0
ひとくち メモ				今日から給食が始まります。きまり を守っての楽しい給食時間になる ように、みんなで協力してください ね。食事の前に、手をきれいに洗 うことも忘れないようにしましょう。	シチューに入っているアスパラガ スは一年中お店で売られています が、春が旬の野菜です。土の中か らニョキニョキと のびてきたきを 切って食べます。
家庭でとって ほしい食品	家庭での参考にしてください。			魚・緑黄色野菜	きのこ・野菜・豆製品
日と曜日	22月	23火	24水	25木	26金
こんだて	②ツナのやさしいため  ①ぶたとじどんぶり (むぎごはん・どんぶりのく)	③さかなの レモンしょうゆかけ  ①むぎごはん ②わかたけじる	③やさしいサラダ  ①ぜんりゅうふうパン・きなこクリーム ②ナポリタン	③とうふハンバーグのデシンスかけ  ①むぎごはん ②だいごんのみそじる	ポテトサラダ  ①セルフポテトサンド(パン) ②ウイナーとやさしいスープに
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、 でんぷん ②ごまあぶら	①こめ、むぎ ③でんぷん、あぶら、さとう	①ぜんりゅうふうパン(乳あり) くろまききなこクリーム(乳あり) ②スパゲティ、オリーブオイル、さとう ③ドレッシング(乳なし)	①こめ、むぎ ②じゃがいも ③さとう、あぶら、ハンバーグ(でんぷん)	①バターパン(乳卵あり) じゃがいも、マヨネーズ(乳卵なし) ②あぶら
おもに 体をつくる	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、あぶらあげ ②かつおあぶらあげ	ぎゅうにゅう ②とうふ、わかめ ③さけ	ぎゅうにゅう ②とりにく、ハム	ぎゅうにゅう ②あぶらあげ、みそ ③ハンバーグ(とりにく・とうふ)	ぎゅうにゅう ②ウイナー
おもに 体の調子を ととのえる	①たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 こんにやく、ねぎ ②キャベツ、もやし、コーン、にんじん	②たけのこ、にんじん、えのきたけ ③コーン、えだまめ、レモンかじゅう	②たまねぎ、にんじん、トマト、 ピーマン ③キャベツ、きゅうり、コーン、 にんじん	②だいごん、もやし、こまつな ③たまねぎ、にんじん、 ハンバーグ(たまねぎ)	①きゅうり、にんじん ②キャベツ、たまねぎ、にんじん、 しめじ、コーン、えだまめ
アレルギーに配慮 が必要な調味料等			②セラチン		
エネルギー-Kcal たんぱく質 g	625 27.2	629 29.3	640 24.7	648 22.1	643 23.1
ひとくち メモ	給食のごはんは「あきほなみ」とい うお米を使っています。つぶが大きく 、ねばりがあり、モチモチとした食 感があるのが特徴です。よくかん で食べると特徴がよくわかります。	若竹汁は、春が旬の「たけのこ」を 使います。かおりがよく、汁物のほ かに、あえものや煮物、ごはんなど いろいろな料理に使われます。	食べる時は、どのような「せいで 食べていますか?」ひじをついたり、 足をくんだりしていませんか。食 器を手にとって、よいせいで食 べましょう。	みそ汁に入っている「だいごん」は始 良市で作られた野菜です。始良市で は、ほかにもいろいろな野菜が作ら れています。どんなものがあるか、畑や お店などで探してみてくださいね。	じゃがいもは、ビタミンB1、ビタミン C、カリウム、食物せんいなどを含ん でいます。じゃがいもはビタミンCは、 でんぷんに守られているので、加熱し てもこれににくいという特徴がありま す。
家庭でとって ほしい食品	いも・海そう・緑黄色野菜	野菜・いも類・こんにやく	いも類・豆製品・きのこ	魚・きのこ・緑黄色野菜	豆製品・緑黄色野菜
日と曜日	29月	30火	 <p>給食がはじまります。 みんなで協力しての楽しい給食時間にしましょう。給食の前には、 きれいに手をあらってくださいね。 令和6年度も給食室別棟から、安心・安全でおいしい給食をお届け</p> <p>☆物資調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。</p> <p>☆給食は、みなさんからいただいた給食費によって作られています。未納があります と、安心・安全な食材選定や献立作成に支障をきたしますので、早めの納入をよろしく お願い致します。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>別棟の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・ペー コン、マヨネーズ・タルタル ソースは、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 style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>献立表確認のお願い</p> <p>給食で初めて食べる食材はありませんか? 食物アレルギーは、学童期以降に発症する 場合もあります。給食で初めて食べる食材が ある場合は、体調のよい時に、家庭で食べて みることをおすすめします。</p>  </div>		
こんだて	昭和の日 	ピリカラみそ  ①ピリカラみそごはん ②はるさめスープ			
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 ②はるさめ、ごまあぶら			
おもに 体をつくる		ぎゅうにゅう ①ぎゅうにく、ぶたにく、だいず、みそ ②ハム			
おもに 体の調子を ととのえる		①たまねぎ、にんじん、たけのこ しいたけ、えだまめ ②たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 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		620 24.1			
ひとくち メモ	今月の 始良市産の食べ物 だいごん はだか麦	ごはんの上にピリカラみそを自分 のでせて食べてください。ピリカラ みそには、ちいさきぎんだ大豆が 入っています。大豆は「畑の肉」と よばれるほど良質なたんぱく質や 鉄分をふくんでいます。			
家庭でとって ほしい食品		魚・緑黄色野菜			