

# こんだて通信



令和 8年 2月 16日 (月)

## 献立・使用器具

- ・小松菜と豚肉の中華丼  
ごはん ..... しゃもじ2  
中華あん ..... おたま
- ・豆腐とわかめのスープ ..... 大おたま
- ・甘辛カリカリ豆 ..... おたま
- ・牛乳

## 配膳図・目安量

中華あん  
おたま 1杯程度



献立ひとくちメモ

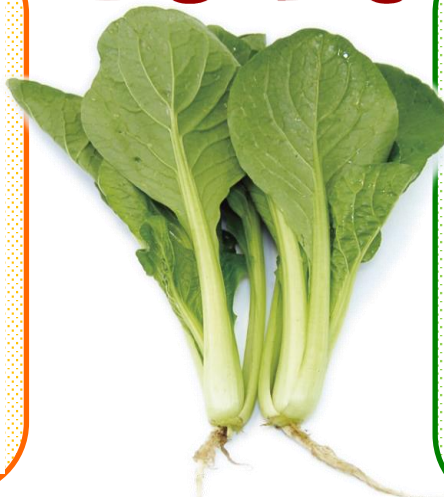


## \*小松菜\*

### 名前の由来は？

現在の東京都江戸川区にある小松川地区付近で多く栽培され、江戸時代にそのおいしさを愛でた徳川将軍が地区の名前をとって名付けたと伝えられています。「冬菜」「もち菜」ともよばれ、東京のお雑煮には欠かせない野菜です。

## こまつな



### おいしい時期は？

現在はビニールハウスなどを使って、一年中栽培されていますが、もとは冬が旬の野菜で、霜などが降りるようになってからの方が甘味が増しておいしくなります。

うぐいすの鳴く頃によく採れ、色もうぐいす色をしてきたことから「うぐいすな」ともよばれたそうです。

# こんだて通信



令和 8年 2月 17日 (火)

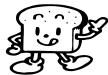
## 献立・使用器具

- ・タンドリーチキンバーガー . . . . . 手袋
- ・ポトフ . . . . . 大おたま
- ・いちご (1つぶん) . . . . . 手袋
- ・牛乳

## 配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



## \*いちご\*

いちごは、肌の調子を整える『ビタミンC』や成長に欠かせない『葉酸』という栄養素をたくさん含む果物です。

今日のいちごは、茨城県産のいちごです。味わっていただきましょう。

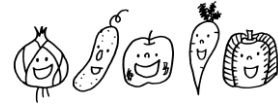


いちごのきれいな白い花



いちごの実が大きくなり、色づいていきます。

# こんだて通信



令和 8年 2月 18日 (水)

## 献立・使用器具

- ・ポークストロガノフ
  - ごはん
  - ルー
  - ・コーンサラダ
  - ・牛乳
- ..... シャもじ2
- ..... おたま
- ..... ギザ玉

## 配膳図・目安量



献立ひとくちメモ

## \* 食物せんいを多く含む食べ物 \*

食物せんいは、体の調子を整え生活習慣病や肥満を予防します。  
下記にあげる食品を食事に多く取り入れ、腸の健康を保っていきましょう。

野菜



くだもの



いも



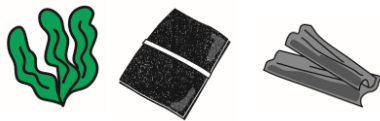
きのこ



豆



海藻



玄米や胚芽パンなど  
精製されていない穀



# こんだて通信



令和 8年 2月 19日 (木)

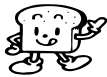
## 献立・使用器具

- ごはん ..... しゃもじ2
- さわらの味噌煮風 ..... トング
- おひたし ..... ギザ玉
- のっぺい汁 ..... おたま
- 牛乳

## 配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



食物せんいは、野菜やいも、きのこ、海そうなどに多く含まれています！

## \* 食物せんい \*

食物繊維 たっぷり

昔ながらのおそうざい

 うの花あえ	 ひじきの煮つけ	 煮豆
 かぼちやと 小豆のいところ煮	 青菜のおひたし	 さつまいもの甘煮

# こんだて通信

  
令和8年 2月 20日 (金)

## 献立・使用器具

- 高菜チャーハン ..... しゃもじ2
- 大豆と小魚の変わり揚げ ..... おたま
- 中華スープ ..... おたま
- 牛乳

## 配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



## \* 白衣持ち帰り日です \*



給食当番の人は、白衣  
持ち帰りをお願いします。  
来週24日(火)に  
持ってきてください。

# こんだて通信



令和8年 2月 26日 (木)

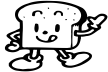
## 献立・使用器具

- 四川豆腐丼 ..... しゃもじ2
- ごはん ..... おたま
- 四川豆腐 ..... おたま
- ワンタンスープ ..... おたま
- りんご ..... 手袋
- 牛乳

## 配膳図・目安量

四川豆腐  
おたま 1杯



献立ひとくちメモ 

## \* 果物を味わおう \*

果物にはビタミンやミネラルが豊富に含まれていて、体の調子をととのえてくれます。おいしい旬の果物をいただきましょう！

かき



りんご



ぶどう



なし



みかん



今日のりんごは、**青森県産のりんご**です。  
味わいながらいただきましょう！

# こんだて通信

  
令和8年 2月 27日 (金)

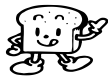
## 献立・使用器具

- ひじきごはん ..... しゃもじ2
- 魚のピリ辛焼き ..... トング
- 田舎汁 ..... おたま
- 牛乳

## 配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



## \* 白衣持ち帰り日です \*



給食当番の人は、白衣持ち帰りをお願いします。  
来週2日(月)に持ってきてください。