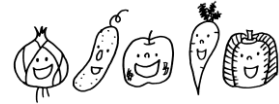


こんだて通信



令和8年3月12日

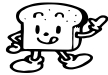
献立・使用器具

- 魚のかば焼きご飯
- ごはん しゃもじ2
- かば焼き トング
- 甘酢和え ギザ玉
- 味噌汁 おたま
- 牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



* 青魚を食べよう *

青魚と呼ばれる魚には、脂肪が多く含まれています。その中でも、**DHA**（ドコサヘキサエン酸）、**EPA**（エイコサペンタエン酸）が注目されています。EPAは、血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防ぐほか、DHAは、脳の発達や働き、視力の向上に関係しているといわれています。

青魚の代表選手



さんま



さば



いわし

今日の給食には、いわしを入れました。青魚を積極的に食べていきましょう！

こんだて通信



令和8年 3月11日 (水)

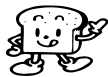
献立・使用器具

- ・メキシカンライスしゃもじ2本
- ・洋風たまご焼き トング
- ・キャベツとじゃがいものスープ 大おたま
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



* 洋風たまご焼き *

弁当に大活躍！

卵を使ったおかず

卵は、ゆでたり、炒めたり、焼いたり、煮たり、いろいろな料理に使えて、栄養豊富な食品です。弁当のおかずいろいろな卵料理をつくってみませんか？



ゆで卵

いり卵

卵焼き

卵の巾着煮

スペイン風
オムレツ



こんだて通信

令和 8年 3月 13日 (金)

献立・使用器具

- ・プルコギ丼
ごはん しゃもじ2
プルコギ おたま
- ・にらたまスープ 大お玉
- ・りんご
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



* 白衣の持ち帰りをお願いします *



給食当番の人は、白衣を
持ち帰り洗濯をお願いします。
来週 **16日(月)** に持っ
てきてください。