

こんだて通信



令和 7年 6月 9日 (月)

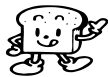
献立・使用器具

- まきまききなこ揚げパン 手袋
- ボルシチ 大おたま
- ツナサラダ ギザ玉
- 牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



* キャベツ *

今日は、ボルシチとサラダ
にキャベツを使いました♪
おいしいキャベツをいた
だきましょう！



季節によって違いがあるよ

春キャベツ



葉は、みずみずしく
てやわらかいのが特徴
です。軽くて巻きは緩
めです。生食に向いて
います。

冬キャベツ



葉は厚く、巻きはか
ためて形は平たいもの
が多い特徴があります。
甘みがあり、煮込み料
理に向いています。

今日の主な食材産地 にんじん：千葉県 たまねぎ：兵庫県じゃがいも：長崎県 キャベツ：愛知県
セロリ、パセリ：長野県 しょうが：高知県 にんにく：青森県 小松菜：東京都

こんだて通信



令和 7年 6月 10日 (火)

献立・使用器具

- ・高菜チャーハン しゃもじ2本
- ・バンバンジーサラダ ギザ玉
- ・ワントンスープ 大おたま
- ・牛乳

配膳図・目安量

バンバンジーサラダ
ギザ玉 1杯
*野菜、チキン、ドレッシングをよくまぜてもりつけてく



献立ひとくちメモ

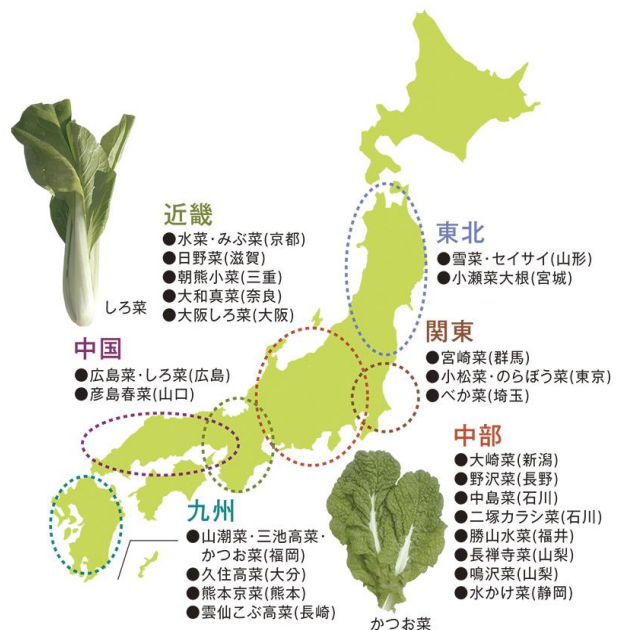


* 高菜チャーハン *

高菜は、小松菜のなかまで、おもな産地は九州です。

九州の高菜は、「日本三大漬け菜」の一つとして、長野県の野沢菜、広島県の広島菜にならんで、有名です。

今日は、高菜を炒めてチャーハンにしまし



今日の主な食材産地 米：宮城 麦：福井、石川、富山 にんじん：千葉 玉ねぎ：兵庫 にら：茨城 きゅうり：宮城 キャベツ：群馬 しょうが：高知 ごま：中南米 豚肉：茨城 鶏ガラ、鶏

こんだて通信



令和7年6月11日（水）

献立・使用器具

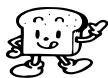
- ・梅わかめごはん しゃもじ 2本
- ・高野豆腐のたまご焼き トング
- ・豚汁 大おたま
- ・冷凍みかん 手袋
- ・牛乳

配膳図・目安量

梅わかめごはん
しゃもじ2杯程度



献立ひとくちメモ



* 入梅給食 *

今年もそろそろ梅雨入りですね。
今日は、入梅の季節にちなみ、梅を使ったご飯を作りました。



梅干しやかんきつ類などに含まれるクエン酸の入った食べ物を食べていると、自分で病気をやっつけようとする力が体の中にできて、病気に対する抵抗力も強くなります。
積極的に食べましょう！

今日の主な食材産地 米：宮城 麦：福井、石川、富山 にんじん：千葉 ごぼう：青森 じゃがいも：長崎 大根：神奈川 ねぎ：埼玉 小松菜：東京 高野豆腐：アメリカ 削り節：静岡

こんだて通信



令和7年 6月 12日 (木)

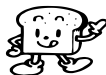
献立・使用器具

- ・ジンジャーピラフ しゃもじ2本
- ・魚のバジルソースフライ トング
- ・ABCスープ 大おたま
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



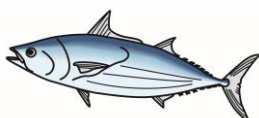
* 何が違うの？ 赤身魚・白身魚 *

赤身魚の赤色筋は、持続性があるので、長時間泳ぎ続けるかつおやまぐろなどの回遊魚に多く、白身よりたんぱく質や鉄、ビタミンAなどが豊富です。

白身魚の白色筋は、瞬発力があるかれいなどの底生魚に多く、赤身より水分量が豊富で、すり身製品などに向いています。

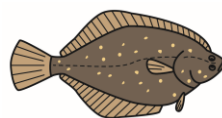
赤身魚の代表選手

かつお、鮭



白身魚の代表選手

かれい、たら



今日の給食に、
赤身魚の鮭を使いました！

今日の主な食材産地 米：宮城 麦：福井、石川、富山 にんじん：千葉 玉ねぎ：兵庫 じゃがいも：長崎 ビーマン、豚肉：茨城 キャベツ：群馬 パセリ：長野 しょうが：高知 バター、鮭：北海道 パン粉：アメリカ、オーストラリア、カナダ 粉チーズ：オセアニア 鶏肉：鹿児島 鶏ガラ：宮崎 ベーコン：埼玉

こんだて通信

保給委員
ファイル提出日

令和 7年 6月 13日 (金)

献立・使用器具

- ・ちゃんこうどん
 - 汁 大おたま
 - うどん トング2
- ・昆布サラダ ギザたま
- ・抹茶パウンドケーキ トング

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ

♪6月バースデー給食♪

6月のお誕生日の皆さん、おめでとうございます♪
給食室では、おいしい抹茶ケーキを作りました。
お祝いをしていただきましょう！



6月のお誕生日のみなさん、
おめでとうございます♪
お祝いをしていただきましょう！

今日の主な食材産地 にんじん：千葉 白菜、ねぎ：茨城 キャベツ：群馬 しょうが：高知 しいたけ：長野 小松菜：東京 削り節：静岡 甘納豆、牛乳、バター：北海道