

こんだて通信



令和 7年 6月 26日 (木)

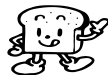
献立・使用器具

- ・ガーリックトースト エンボス
- ・米粉のクリームシチュー 大おたま
- ・オニオンドレッシングサラダ ギザ玉
- ・冷凍みかん エンボス
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



* カルシウムを多く含む食べもの *

骨や歯のおもな成分は、カルシウムです。

カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。

日本人が不足がちな栄養素なので、意識して取るとよいですね。

給食の牛乳は、大切なカルシウム源です。毎日飲みましょう。

今日の給食には、牛乳が
たっぷり使われています。



今日の主な食材産地 にんじん：千葉 たまねぎ：兵庫じゃがいも：長崎 キャベツ：茨城
ブロッコリー、パセリ：長野 きゅうり：宮城 りんご、にんにく：青森 しょうが：高知 鶏肉：鹿児島

こんだて通信



令和 7年 6月 27日 (金)

献立・使用器具

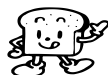
- ・ごはん しゃもじ2本
- ・手作りごま昆布 はし
- ・すき焼き煮風 大おたま
- ・大根サラダ ギザ玉
- ・牛乳

配膳図・目安量

手作りごま昆布
* はしでごはんの上に
のせてください。



献立ひとくちメモ



* 手作りごま昆布 *

昆布（海藻）には、多くの成分が含まれていて、『海の野菜』といわれています。特に、骨や歯を丈夫にするカルシウム、髪の毛やからだを元気にするヨードという栄養、また、現在の食生活で不足がちな食物せんいがたくさん含まれています。



きざみ昆布を水と調味料を入れて約1時間じっくり煮ました。
ごはんと一緒にいただきます
しょう♪

今日の主な食材産地 米、キュウリ：宮城 麦：福井、石川、富山 にんじん：千葉 玉ねぎ：兵庫
白菜：長野 大根：青森 ゴマ：中南米 しいたけ：長野 削り節：静岡 昆布：北海道 麩：アメリ

こんだて通信

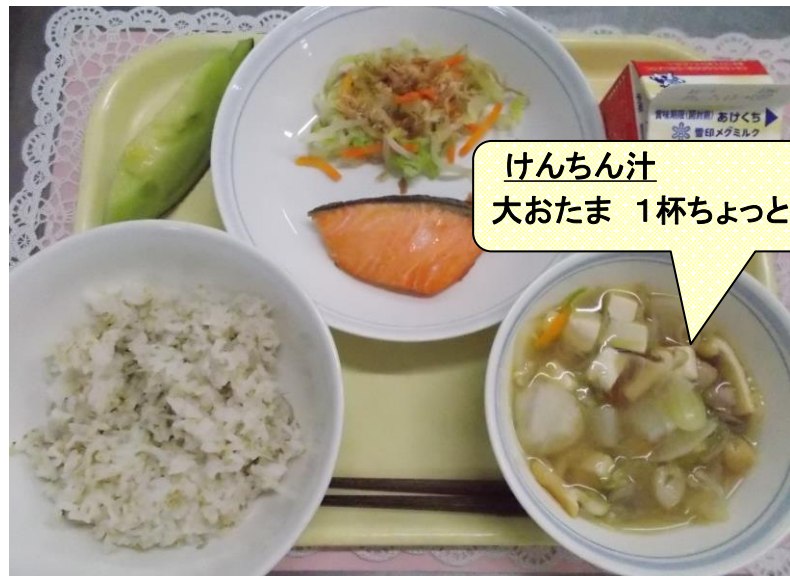


令和 7年 6月 30日 (月)

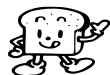
献立・使用器具

- ごまじゃこごはん しゃもじ2
- 焼き魚（鮭） トング
- 野菜のおかか和え ギザ玉
- けんちん汁 大おたま
- メロン 手袋
- 牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



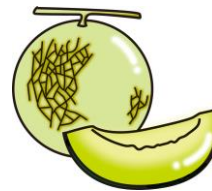
すいか&メロン

すいかもメロンも同じウリ科の作物です。栄養素ではどちらもカリウムが豊富です。また、ベータカロテンが多いのも特長で、すいかにはピーマン（緑）の2倍くらいの量が含まれています。夏場は水分補給がわりにもなるので、上手に取り入れていきましょう。

今日のメロンは、茨城
県のです。
とてもあまくておい
しいです♪



すいか



メロン



今日の主な食材産地 米、キュウリ：宮城 麦：福井、石川、富山 にんじん：千葉 キャベツ：群馬
もやし：栃木 ゴボウ、サトイモ、鶏肉：鹿児島 大根：青森 しめじ：長野 ねぎ、メロン：茨