

こんだて通信



令和8年7月6日（月）

献立・使用器具

- ・ごはん・・・・・・・・・・・・・しゃもじ 2本
- ・大豆とじゃこの炒り煮・・・・・・・・・・・・・子おたま
- ・鶏肉とじゃがいものうま煮・・・・・・・・・大おたま
- ・ごま和え・・・・・・・・・・・・・ギザ玉
- ・牛乳

配膳図・目安量

大豆と小魚の変わり揚げ
小おたま半分



献立ひとくちメモ



* 暑い夏を上手に過ごそう！ *

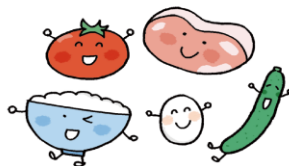
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



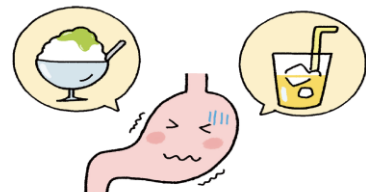
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。

こんだて通信



令和8年7月7日（火）

献立・使用器具

- ・ちらし寿司 しゃもじ2本
きざみのり
- ・いかのかりんと揚げ トング
- ・七夕汁 大おたま
- ・牛乳

配膳図・目安量

ちらしずし
しゃもじ2杯程度
* きざみのりをご飯の上か
らかけてください。

七夕汁

大おたま1杯ちょっと
* そうめんが食缶の底にしず
んでいます。まぜながらもりつ
けしてください。



献立ひとくちメモ



七夕給食



七夕のおはなし



七夕には、機織りの上手な織り姫にあや
かり、とくに技芸の上達を五色の短冊に書
いて願います。里芋の葉にたまった朝露を
墨にすって願い事を書きました。

志茂田中学校の皆さんが健康で元気な毎
日を送れますように…★



こんだて通信



令和 8年 7月 8日 (水)

献立・使用器具

- ・ビスキュイパン トング
- ・レンズマメのシチュー おたま
- ・カリカリじゃこサラダ ギザ玉
- ・牛乳

配膳図・目安量



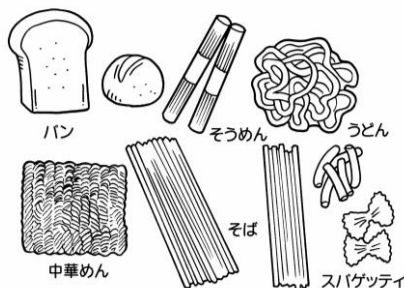
シチュー
おたま 山盛り1杯

献立ひとくちメモ



* パン・めんを上手に利用しよう *

パンやめんは、ごはんに次ぐ主食として食べられています。
体を動かすエネルギー源としても欠かせない食べ物です。



パンやめんは、炭水化物が豊富に含まれているので、体を動かすエネルギー源になります。
炭水化物を構成するブドウ糖は、脳のエネルギー源にもなります。
朝食などにも上手に利用するといいいですね。また、うどんは病気の時などの食事としても、消化が良く適しています。

こんだて通信



令和8年 7月 9日（木）

献立・使用器具

- 夏野菜のカレーライス

ライス		しゃもじ2本
夏野菜カレー		大おたま
海藻サラダ		ギザ玉
とうもろこし		手袋
牛乳		

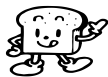
配膳図・目安量

夏野菜のカレー
大おたま 山盛り1杯

*とうもろこしの皮は、
志茂田小が生活科の授
業でむいてくれました。



献立ひとくちメモ



とうもろこし

夏の日差しを浴びて育った野菜は、ビタミンが豊富です。
体を冷やす効果もあり、水分補給にもなります。今日は、カレーに
かぼちゃ、ズッキーニ、なす、赤ピーマンを入れました。



志茂田小学校の皆さん
がとうもろこしの皮むき
をしてくれました★

こんだて通信

保給委員
ファイル提出日

令和 8年 7月 10日 (金)

献立・使用器具

- | | | |
|---------|------------|-------|
| ・ごはん | ・・・・・・・・・・ | しゃもじ2 |
| ・魚の竜田揚げ | ・・・・・・・・・・ | トング |
| ・磯和え | ・・・・・・・・・・ | ギザ玉 |
| ・豆腐の味噌汁 | ・・・・・・・・・・ | おたま |
| ・牛乳 | | |

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



* 白衣の持ち帰り *

使用した白衣や帽子は、家に持ち帰り洗濯をして、週明け月曜日に持ってきてください。



来週の当番は、
マスクを持って
来てください。

