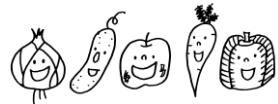


こんだて通信



令和7年 11月 10日 (月)

献立・使用器具

- ・ごはん しゃもじ2
- ・焼き魚 トング
- ・豚汁 大おたま
- ・みかんゼリー 手袋
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ

手洗いについて確認しましょう



手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



いろいろな物をさわる手には、細菌やウイルスがつきやすいため、こまめな手洗いが大切です。気をゆるめず、手洗いをしっかり行ってください！



せっけんを使ってていねいに洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょう。



洗い残しの多い部分も意識して洗いましょう。

今日の主な食材産地 米：宮城 粟：福井 石川 富山 ごぼう：青森 にんじん、じゃがいも：北海道 大根：神奈川 長ネギ：新潟 削り節：静岡 豚肉：茨城 鮭：千葉

こんだて通信



令和 7年11月 11日 (火)

献立・使用器具

- ・マークー焼きそば
- 〔 めん トング
- 〔 マークー豆腐 大おたま
- ・青のりビーンズポテト おたま
- ・りんご 手袋
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



マークー焼きそば

大豆からは、いろいろな大豆製品が作られています。
豆腐や納豆など食卓におかずとして並ぶものから、しょうゆや
みそなど調味料までさまざまです。
毎日の食事には、たくさんの大豆から作られた食品があります。



今日の主な食材産地：にんにく：青森 しょうが：青森 にんじん、たまねぎ：じゃがいも、大豆：北海道 長芋、にら、豚肉：茨城 りんご：山形 青のり：愛知 鶏力：宮崎

こんだて通信



令和7年 11月 17日 (月)

献立・使用器具

- ・ポークストロガノフ
- { ライス しゃもじ2
- { ルー 長おたま
- ・コーンサラダ ギザ玉
- ・白玉フルーツポン おたま
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ

骨はカルシウムの貯蔵庫です

カルシウム不足が長期間続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来骨がスカスカになる病気（骨粗しょう症）になってしまいます。



今日の主な食材産地 米：宮城、麦：福井、石川、富山、しょうが：高知、にんにく、にんじん：青森、セロリ：長野、たまねぎ、バター：コーン：北海道、キャベツ：愛知、きゅうり：埼玉、鶏がら：宮崎、豚肉：茨城、ひよこ豆：アメリカ

こんだて通信

令和7年 11月19日 (水)

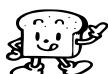
献立・使用器具

- ・きんぴらごはん しゃもし2
- ・千草焼き トング
- ・味噌汁 大おたま
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



よくかんで食べましょう！



よくかまないで急いで食べる
「早食い」や「流し食べ」は胃に負
担をかけてしまいます。
よくかんで食べると、**肥満予防**、
虫歯を防ぐ、**消化吸収をよくする**、
脳を活発にするなどの効果があり
ます。



かむことを意識して食べよう！

今日の王な食材産地 米：宮城 糜：福井 石川：富山 ごぼう：新潟 小松菜：東京 芸のき：長野 卵：青森、岩手 削り節：静岡

こんだて通信

令和7年 11月20日 (木)

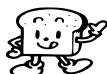
献立・使用器具

- ・照り焼きチキンバーガー ······ 手袋
- ・ヌードルスープ ······ 大おたま
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



野菜をたっぷり食べましょう！

野菜には、こんな効果が期待できます！ ··· ···



肌を丈夫にする



ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。

便秘を予防する



食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

高血圧を予防する



カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。

食べ過ぎを防ぐ



低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。

こんだて通信

保給委員ファイル提出日

令和7年 11月21日 (金)

献立・使用器具

・五目うどん

うどん トング

汁 大おたま

・たこぺったん トング

・みかん 手袋

・牛乳

配膳図・目安量

クリームシチュー
大おたま 1杯半程度

献立ひとくちメモ



白衣持ち帰り日です



当番の人は、白衣の持ち
帰りをお願いします。
洗濯をして25日(火)に
持ってきてください。