

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



豚汁
大おたま 大盛1杯

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！



せっけんを使っていないに洗い、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 麦：福井、石川 竜山 小麦：青森 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：チリ

こんだて通信



令和 7年11月 11日 (火)

献立・使用器具

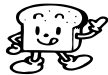
・マーボー焼きそば

- 〔めん・・・・・・・・・・・・・・・・ トング
- 〔マーボー豆腐・・・・・・・・ 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



* マーボー焼きそば *

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、長ネギ、たら、豚肉：茨城、りんご：山形、青のり：愛知、鶏カサ：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 ・ ・ ・ ・ ・ シャもじ2
 ルー ・ ・ ・ ・ ・ 長おたま

・コーンサラダ ・ ・ ・ ・ ・ ギザ玉

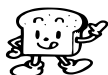
・白玉フルーツポン ・ ・ ・ ・ ・ おたま

・牛乳

配膳図・目安量

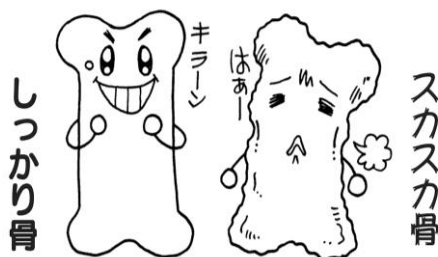


献立ひとくちメモ



* 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**）になってしまふことがあります。



今からしっかりカルシウムを摂取する習慣をつけよう！



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、ハタケ：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 しゃもじ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！



今日の主な食材産地 米：宮城 麦：福井、石川、富山 ごぼう、にんじん：青森 さやいんげん：青森、岩手 たまねぎ：北海道 大根：神奈川 長ネギ：新潟 小松菜：東京 えのき：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）

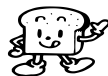
献立・使用器具

- ・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。