

こんだて通信



令和 8年 6月 16日 (火)

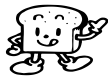
献立・使用器具

- ごまじゃこごはん しゃもじ2
- 焼き魚 (鮭) トング
- おひたし ギザ玉
- にらたまスープ 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



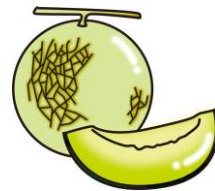
* すいか & メロン *

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、茨城県のものです。とてもあまくておいしいです♪



すいか



メロン



こんだて通信

令和 8年 6月 17日 (水)

献立・使用器具

- ・ちゃんうどん
 - { 汁 大おたま
 - { うどん トング2
- ・昆布サラダ ギザたま
- ・マーブルケーキ 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、おいしいマーブル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！



こんだて通信



令和 8年 6月 18日 (木)

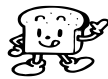
献立・使用器具

- ひじきごはん しゃもじ
- 魚の香味焼き トング
- 味噌汁 おたま
- 牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



* 食育月間 PART2 *

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。
食について考え学び、将来にわたって元気に過ごせる力を身につけてい
きましょう。まずは、自分のできることから取り組んでみてください♪

苦手なものを一口
多く食べる

主食・主菜・副
菜をそろえる

郷土料理を
調べてみる

意識して残さ
ず食べる



自分で料理
を作ってみる

こんだて通信




令和 8年 6月 19日 (金)

献立・使用器具

- 胚芽ごはん しゃもじ 2本
- 揚げ餃子 トング
- ナムル ギザたま
- 五目スープ 長おたま
- 牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ 

* 胚芽ごはん *

胚芽米は、胚芽を残して精米された米のことで、白米にくらべて **ビタミンB1** や **食物せんい** が多くが含まれています。



精米方法で変わる栄養価!!

もみの構造	玄米	胚芽精米	精白米
	 もみからもみがらだけを取り除いたもの。	 玄米からぬかだけ取り除き、胚のみ残したもの。	 玄米からぬか、胚を取り除いたもの。一般的に食べられている米。
	(100g当たり)	(100g当たり)	(100g当たり)
	炭水化物 73.8g	炭水化物 75.3g	炭水化物 77.1g
	ビタミンB1 0.41mg	ビタミンB1 0.23mg	ビタミンB1 0.08mg
	ビタミンB2 0.04mg	ビタミンB2 0.03mg	ビタミンB2 0.02mg
	食物繊維 3.0g	食物繊維 1.3g	食物繊維 0.5g

こんだて通信



令和 8年 6月 22日 (月)

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
- ・かりかりじゃこサラダ 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
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よう♪