

こんだて通信



令和 8年 9月 14日 (月)

献立・使用器具

- ・小松菜と豚肉の中華丼 しゃもじ
- ・豆腐とわかめのスープ おたま
- ・甘辛カリカリ豆 おたま
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ

* 甘辛かりかり豆 *



栄養満点の大豆。

しっかり食べよう！



注目の成分とは？

サポニン

大豆に含まれている苦みや渋みのもとで、抗酸化作用が強くガンを抑制する作用があるといわれています。



イソフラボン

大豆に含まれているポリフェノールの仲間です。骨粗鬆症を予防するなどの働きがあります。



レシチン

コレステロール値を下げたり、脳細胞の働きを活性化させ集中力や記憶力を高める働きがあるといわれています。



こんだて通信



令和8年 9月 15日 (火)

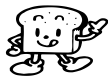
献立・使用器具

- ・ベーコンピラフ しゃもじ2
- ・魚のピザ焼き トング
- ・キャベツとじゃがいものスープ 大おたま
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



* 食物せんいを多く含む食べ物 *

食物せんいは、体の調子を整え生活習慣病や肥満を予防します。
下記にあげる食品を食事に多く取り入れ、腸の健康を保っていきましょう。

野菜



くだもの



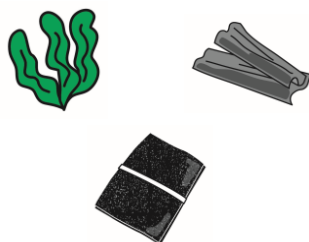
いも



きのこ



海藻



玄米や胚芽パンなど
精製されていない穀



こんだて通信



令和8年9月16日（水）

献立・使用器具

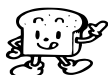
- ・プルコギ丼
 - { ごはん しゃもじ2
 - { 具 おたま
- ・鶏チゲスープ 大おたま
- ・白玉フルーツポンチ おたま
- ・牛乳

配膳図・目安量

プルコギ
おたま 軽く1杯



献立ひとくちメモ



♪9月バースデー給食♪

9月お誕生日のみなさん、おめでとうございます♪
白玉フルーツポンチをいただき、お祝いしましょう！



こんだて通信



令和 8年 9月 17日 (木)

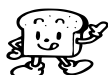
献立・使用器具

- きなこ豆乳トースト 手袋
- チリコンカン 大おたま
- じゃこサラダ ギザ玉
- 牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



* 野菜をたくさん食べましょう! *

給食では、新鮮でおいしい野菜を使用しています。野菜をたっぷり食べて、体の調子を整えていきましょう!

