

こんだて通信



令和8年 9月 25日（金）

献立・使用器具

- ・ 豚肉のしぐれご飯 しゃもじ2本
- ・ のっぺい汁 大おたま
- ・ ごま団子 トング
- ・ 牛乳

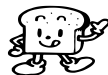
配膳図・目安量

しぐれご飯
しゃもじ 2杯程度

のっぺい汁
大おたま 1杯ちょっと



献立ひとくちメモ



お月見給食

今日9月25日は、中秋の名月・十五夜です。十五夜には、月に見立てたお団子や稲に見立てたすすき、そして、里芋やくだものなどをお供えして、秋の収穫に感謝します。



今日は、小中学校合わせて1030個のごま団子を作りました。

めいげつ
名月をとつてくれろと泣く子かな

小林一茶

こんだて通信

令和8年 9月 18日（金）

献立・使用器具

- ・バターライスきのこソースかけ
 - 〔 バターライス …… シャモじ2本
 - 〔 きのこソース …… 大おたま
- ・パリパリツナサラ …… ギザ玉
- ・巨峰（2粒） …… 手袋
- ・牛乳

配膳図・目安量

きのこソース
大おたま 1杯ちょっと



献立ひとくちメモ



くだもの ～巨峰～

巨峰は、『ぶどうの王様』と呼ばれ、果汁が多く、甘みが強い味わいで、昔から人気の品種です。皮は少し渋いので取り除きますが、食べても大丈夫です。

最盛期は、9月頃で、主な産地は、山梨県、長野県、福岡県です。



今日の巨峰は、**長野産**のぶどうです。味わっていただきましょう🎵

こんだて通信



令和 8年 9月24 日 (木)

献立・使用器具

- ・ごはん・・・・・・・・・・・・・しゃもじ2
- ・海苔の佃煮・・・・・・・・・・・・・スプーン
- ・野菜とさつま揚げの煮物・・・・・・大おたま
- ・千草和え・・・・・・・・・・・・・ギザ玉
- ・牛乳

配膳図・目安量

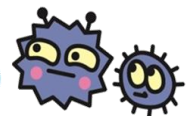
野菜とさつま揚げの煮物
おたま 軽く1杯

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。

こんだて通信

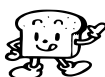
令和8年 9月 28日 (月)

献立・使用器具

- ・ミルクパン 手袋
- ・魚のバーベキューソースかけ トング
- ・ジャーマンポテト おたま
- ・トマトスープ おたま
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ 

* 給食当番の身支度 *

給食当番は、給食を安全で衛生的に準備をする重要な当番です。身支度や手洗いをしっかりと行い、活動できるようにしましょう。



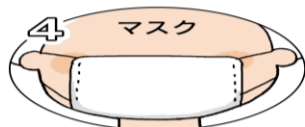
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



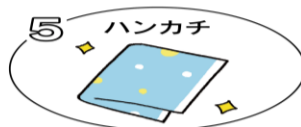
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

こんだて通信



令和 8年 9月 29日 (火)

献立・使用器具

- ・キムたくご飯 しゃもじ2本
- ・パリパリひじき トング
- ・青菜のすまし汁 大おたま
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ

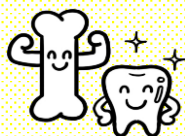


* ひじきのミネラルパワー *

ひじきには、無機質（ミネラル）が多く含まれています。なかでも、骨や歯をしょうぶにしてくれる「カルシウム」は、海藻の中でもトップクラスの量が含まれています。

食物せんいも多く含まれていて、おなかの調子を整えてくれます。

骨や歯をしょうぶに！



便秘予防に！



ひじきのミネラルパワー！



こんだて通信



令和 8年 9月 30日 (水)

献立・使用器具

- ・さつまいもごはん・・・・・・・・・・ シャもじ2
- ・さんまの姿煮・・・・・・・・・・ トング
- ・冬瓜のかきたま汁・・・・・・・・・・ 大おたま
- ・牛乳

配膳図・目安量

さんまは、コトコト2時間煮ました。骨まで食べられるので、よくかんで食べましょう。



献立ひとくちメモ

* 青魚を食べよう! *

青魚には、脂肪が多く含まれます。その中でも、**DHA**（ドコサヘキサエン酸）、**EPA**（エイコサペンタエン酸）が注目されています。EPAは、血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防ぐ、DHAは、脳の発達や働き、視力の向上に関係しているといわれています。

青魚の代表選手



さんま



さば



いわし

今日の給食には、さんまの姿煮を入れました。