

こんだて通信



令和7年 12月15日（月）

献立・使用器具

- ごまじゃこごはん しゃもじ 2本
- すき焼き風煮 大おたま
- 大根サラダ ギザ玉
- 牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ

体の中から温まろう



寒い日は、温かい料理で体の中から温まりたいですね。鍋料理や
汁物を食べたり、からだを温める効果のある食品をとりましょう。
今日は、温かいすき焼き風煮を食べて温まってくださいね！



こんだて通信



令和7年 12月16日 (火)

献立・使用器具

- ・ツナチーズトースト 手袋
- ・ポルシチ 大おたま
- ・もやしのサラダ トング
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ

キャベツ

今日は、ポルシチにキャベツを使いました♪
おいしいキャベツをいただきましょう！

季節によって違いがあるよ

春キャベツ



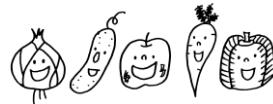
葉は、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。軽くて巻きは緩めです。生食に向いています。

冬キャベツ



葉は厚く、巻きはかためで形は平たいものが多い特徴があります。甘みがあり、煮込み料理に向いています。

こんだて通信



令和7年 12月 17日 (水)

献立・使用器具

- ・わかめごはん しゃもじ2
- ・切り干し大根の卵焼き トング
- ・根菜汁 大おたま
- ・牛乳

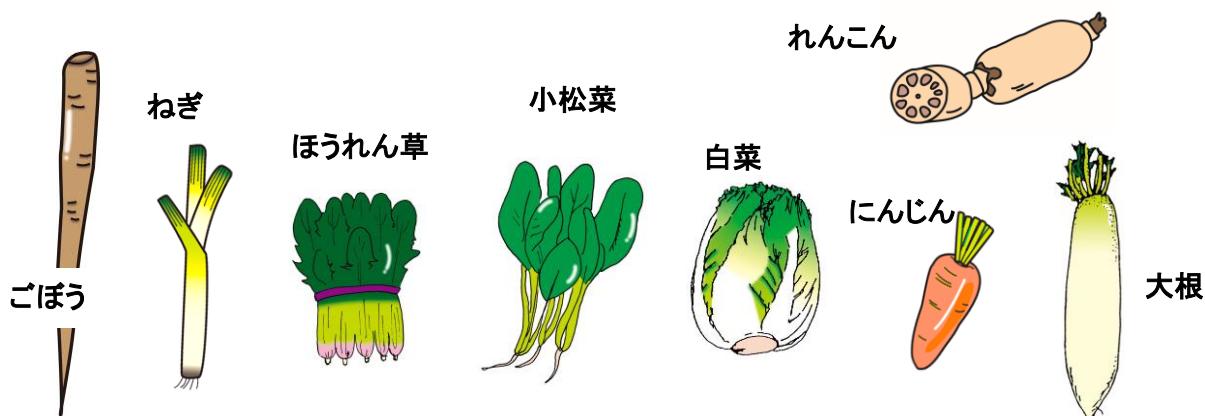
配膳図・目安量



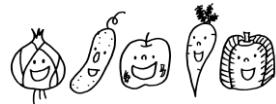
献立ひとくちメモ

冬においしい野菜

寒さや乾燥、雪など、作物にとっても過ごしにくい冬は、土の中で育つ「**根菜類**」と、霜にあたることで甘みや栄養が増す「**ほうれん草**」や「**白菜**」などの葉物野菜が旬を迎えます。



こんだて通信



令和7年 12月 18日 (木)

献立・使用器具

- 豚キムチ

ごはん しゃもじ2

豚キムチ お玉

- 春雨スープ

..... 大おたま

- みかん

..... 手袋

- 牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ

旬のくだものチェック表

今日は、県産のみかんを出しました。
おいしいみかんを味わっていただきましょう！

春	夏	秋	冬
しらぬひ (デコポン) いちご きよみ	びわ さくらんぼ ブルーベリー	もも メロン	すいか
ゆず きんかん	ぶどう りんご	なし かき	みかん

通年(輸入)

- バナナ
- オレンジ
- グレープ
- フルーツ
- パイン
- アップル

こんだて通信

保給委員ファイル提出日

令和 7年 12月 19日 (金)

献立・使用器具

- ・ごはん しゃもじ2
- ・海苔の佃煮 スpoon
- ・大根と豚肉のベッコウ煮 大おたま
- ・千草和え ギザ玉
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



白衣の持ち帰りをお願いします



当番の人は、白衣の持ち
帰りをお願いします。
来週22日(月)に忘れ
ずに持ってきてください。

*来週の給食当番の人は、マスクを忘れずに持ってきてください。