

こんだて通信

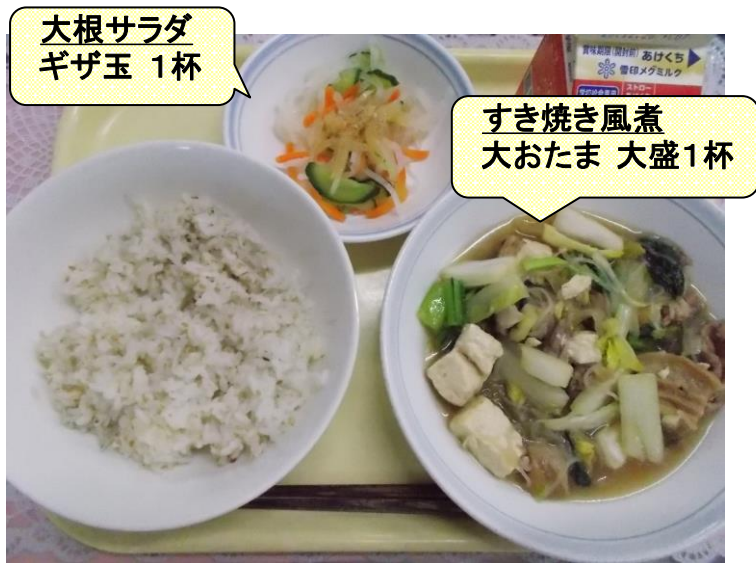


令和7年 12月15日（月）

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

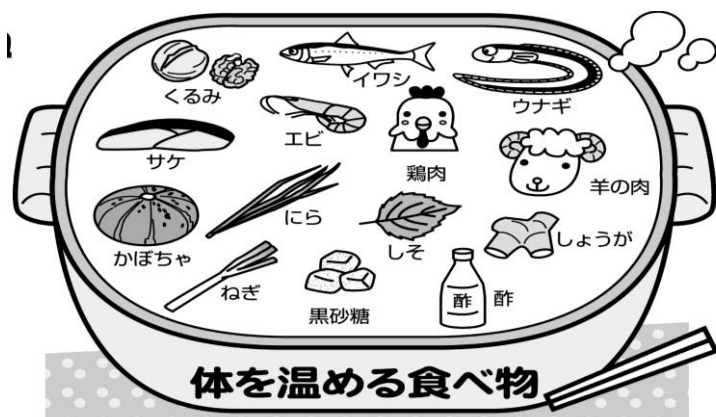


献立ひとくちメモ

* 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
- ・ボルシチ 大おたま
- ・もやしのサラダ トング
- ・牛乳

配膳図・目安量



ボルシチ
大おたま 1杯半

献立ひとくちメモ

キャベツ

今日は、ボ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。軽くて卷きは緩めです。生食に向いています。

冬キャベツ



葉は厚く、卷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



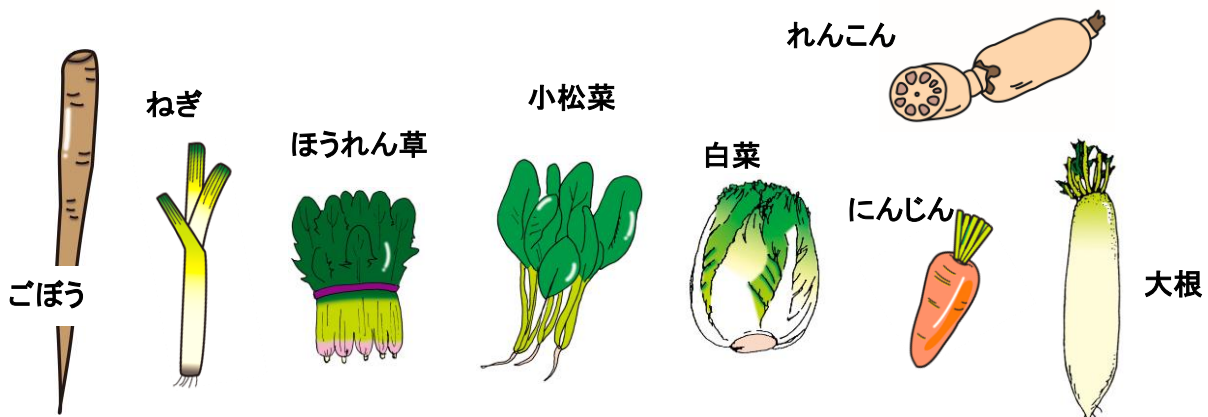
根菜汁
大おたま 1杯と少し

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！

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

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)

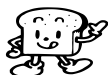
献立・使用器具

- ・ごはん しゃもじ2
- ・海苔の佃煮 スプーン
- ・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。