

こんだて通信



令和 8年 3月 2日 (月)

献立・使用器具

- ごはん しゃもじ 2本
- ゆかりじゃこふりかけ スプーン
- 大根と豚肉のベッコウ煮 大おたま
- 干草和え ギザ玉
- 牛乳

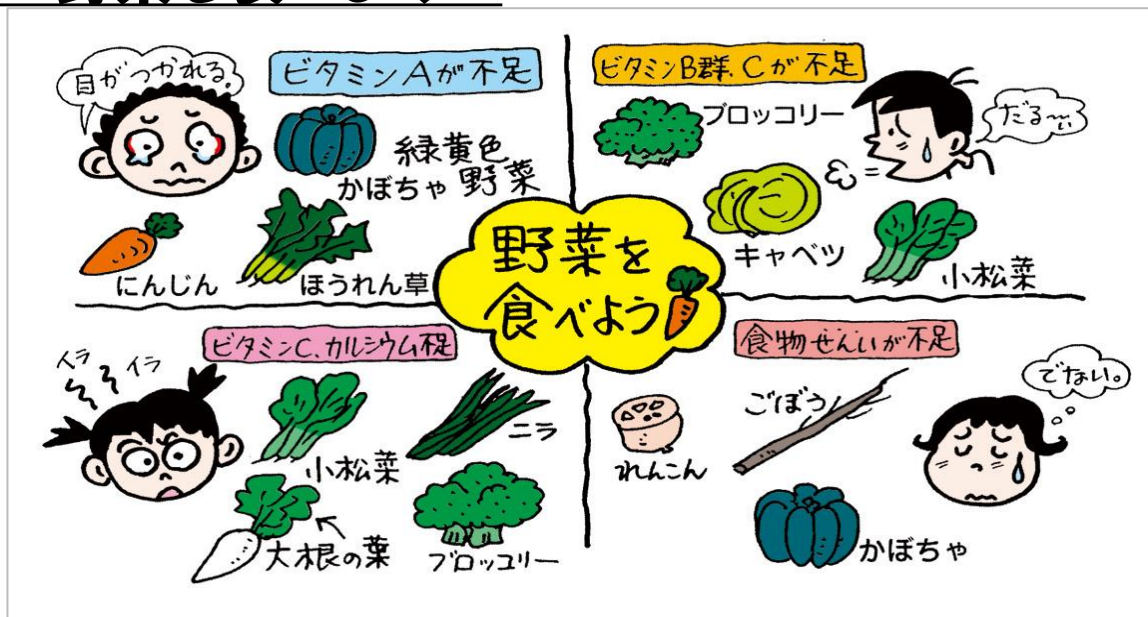
配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



* 野菜を食べよう *



こんだて通信



令和 8年 3月3日 (火)

献立・使用器具

- ・ちらし寿司
- 〔 ちらし寿司 …… シャモジ 2本
- 〔 きざみのり …… はし
- ・さわらのネギソース焼き …… トング
- ・すまし汁 …… 大おたま
- ・オレンジ …… 手袋
- ・牛乳

配膳図・目安量

ちらし寿司
シャモジ少なめ2杯程度
* きざみのりは、ごはんの上にパラパラかけてください。



献立ひとくちメモ



* ひなまつり給食 *



ひなまつりは、女の子の成長や幸せを願う行事で、「ももの節句」ともいいます。
もとは、草や紙で作った人形のからだをなでて災いを移し、それを海や川に流しておはらいをしたのが始まりといわれています。

ひな人形を飾り、桃の花やひなあられ、ひしもち、白酒などを供えます。ひしもちの緑は若草、白は雪、ピンクは桃の花で、早春の景色をあらわしています。

ピンクはももの花
白は雪
緑は若草



こんだて通信



令和 8年 3月 4日 (水)

献立・使用器具

- ・ ジャージャー麺
 - 中華麺
 - ソース
 - 野菜
 - ・ ビーンズポテト
 - ・ 牛乳
- トング 2本
- 大おたま
- トング
- おたま

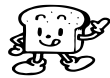
配膳図・目安量

ジャージャー麺
めん トング
ソース 大おたま
野菜 トング 1つかみ

ビーンズポテト
おたま 1杯



献立ひとくちメモ



ビーンズポテト



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3月5日

献立・使用器具

- 豚キムチ
 - ごはん
 - 豚キムチ
 - わかめスープ
 - 豆乳プリン
 - 牛乳
- しゃもじ2
おたま
大おたま
手袋

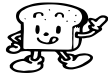
配膳図・目安量

豚キムチ
小おたま 1杯

わかめスープ
大おたま 1杯



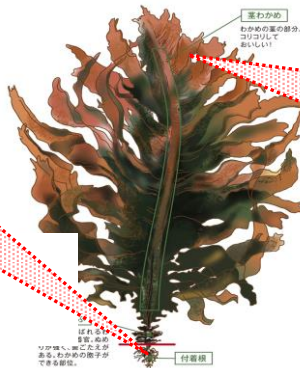
献立ひとくちメモ



* わかめスープ *

「わかめ」は、日本のまわりの海のどこでもとれる海藻です。長さ1～2mになり、冬から春にかけて大きくなります。

めかぶ
ぬめりが強く、歯ごたえがある。わかめの胞子ができる部位。



くきわかめ
わかめの茎の部分。コリコリしておいしい！

こんだて通信

保委員ファイル提出日


令和 7年 3月 6日 (金)

献立・使用器具

- ・ツナそぼろごはん しゃもじ2本
- ・どさんこ汁 大お玉
- ・ごまあえ 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 *



給食当番の人は、白衣を持ち帰り洗濯をお願いします。
来週9日(月)に持ってきてください。