

こんだて通信

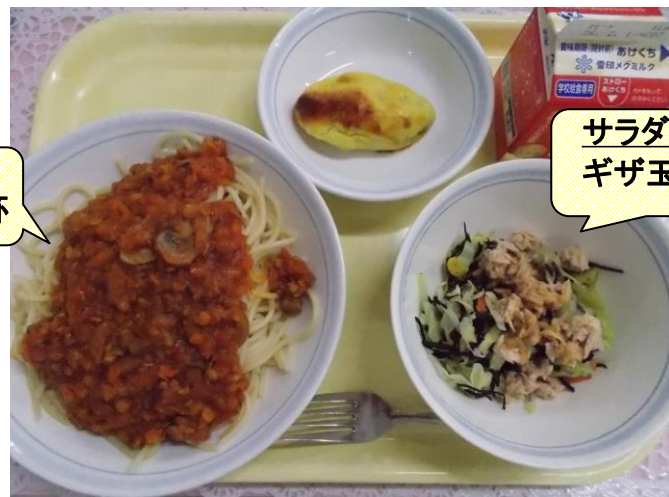
令和8年 1月 19日（月）

献立・使用器具

- ・スパゲッティカレーミートソース
 - { スパゲッティ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ トング2本
 - ミートソース・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大おたま
- ・ひじきのサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ギザ玉
- ・スイートポテト・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 手袋
- ・牛乳

配膳図・目安量

ミートソース
大おたま 軽めに1杯



サラダ
ギザ玉 1杯

献立ひとくちメモ

♪1月バースデー給食♪

1月誕生日のみなさん、おめでとうございます♪
バースデーデザートをいただき、お祝いしましょう！



1月のバースデーデザートはスイートポテトです。



こんだて通信



令和8年 1月 20日（火）

献立・使用器具

- ・ごはん しゃもじ 2本
- ・魚のピリ辛焼き トング
- ・野菜と昆布の和え! ギザ玉
- ・にらたま汁 大おたま
- ・牛乳

配膳図・目安量

野菜と昆布の和え物
ギザ玉 1杯



にらたま汁
大おたま 1杯

献立ひとくちメモ



和食給食



日本型食生活とは、**主食のごはん**を中心に、旬の食材を使った**主菜**（**魚介**など）、**副菜**（**野菜・果物**など）をバランスよく組み合わせた食事です。栄養バランスがよく、日本人の平均寿命が長い理由ともいわれています。

こんだて通信



令和8年 1月21日（水）

献立・使用器具

- ・ガーリックトースト 手袋
- ・さつまいもの米粉クリームシチュー 大おたま
- ・オニオンドレッシングサラダ ギザ玉
- ・牛乳

配膳図・目安量



シチュー
大おたま 1杯と少し

献立ひとくちメモ

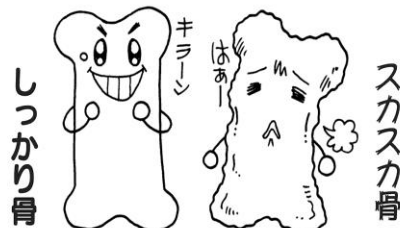


* 牛乳は大切なカルシウム源です *

骨はカルシウムの貯蔵庫です。

カルシウム不足が続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来、骨がスカスカになる病気（**骨粗しょう症**）になってしまうことがあります。年をとっても、丈夫な骨でいられるように、しっかりカルシウムを摂取する習慣をつけましょう。

将来なりたいのはどっち!?



こんだて通信



令和 8年 1月 22日 (木)

献立・使用器具

- マーボー豆腐丼
ごはん しゃもじ2本
- マーボー豆腐 長おたま
- わかめスープ 大おたま
- のり塩ビーンズ おたま
- 牛乳

配膳図・目安量

マーボー豆腐
おたま 1杯

ごはん
しゃもじ 2杯

のり塩ビーンズ
おたま 1杯

わかめスープ
大お玉 1杯ちょっと



献立ひとくちメモ



* かみかみ給食 *



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の
満腹中枢が刺激されて、
食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かす
ことで脳の血流量が増
え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出
て食べ物のみ込みや
消化・吸収を助けます。



かむことによって出
ただ液の働きで、むし
歯を予防します。



こんだて通信



令和8年1月23日（金）

献立・使用器具

- | | |
|----------------|-----------------|
| ・ きんぴらごはん | ・ しゃもじ2 |
| ・ ごまあえ | ・ ギザ玉 |
| ・ 鶏肉とじゃがいものうま煮 | ・ おたま |
| ・ オレンジ | ・ 手袋 |
| ・ 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 **26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。