

# 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



## 献立ひとくちメモ

### ♪1月バースデー給食♪

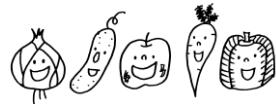
1月誕生日のみなさん、おめでとうございます♪  
バースデーデザートをいただき、お祝いしましょう！



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)

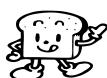
## 献立・使用器具

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

## 配膳図・目安量



献立ひとくちメモ

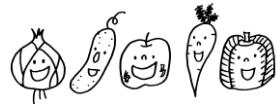


## \* 和食給食 \*



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 ..... 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



### 献立ひとくちメモ

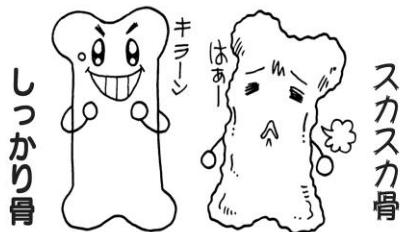


## \*牛乳は大切なカルシウム源です\*

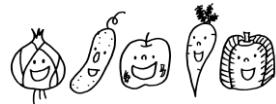
骨はカルシウムの貯蔵庫です。

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

のり塩ビーンズ  
おたま 1杯

## 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

わかめスープ  
大お玉 1杯ちょっと



献立ひとくちメモ



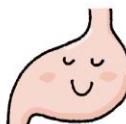
## \*かみかみ給食\*



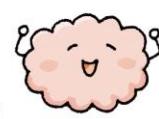
### よくかむことの効果



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。