

こんだて通信



令和 7年 1月 14日 (火)

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
- わかめたまごスープ 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
長おたま 1杯

ごはん
しゃもじ 2杯

のり塩ビーンズ
おたま 1杯

わかめたまごスープ
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。

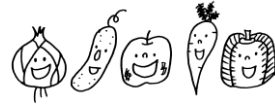


かむことによって出
ただ液の働きで、むし
歯を予防します。



今日の主な食材産地 米：秋田県 麦：福井、石川、富山県 にんにく：青森県
しょうが：高知県 にんじん、長ねぎ：千葉県 玉ねぎ：北海道 えのき：長野県東御市
とりがら：宮崎県 大豆：北海道

こんだて通信



令和 7年 1月 15日 (火)

献立・使用器具

- | | | |
|--------|--------------------|--------|
| ・小豆ごはん | ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | しゃもじ2本 |
| ・松風焼き | ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | トング |
| ・けんちん汁 | ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 大おたま |
| ・みかん | ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 手袋 |
| ・牛乳 | | |

配膳図・目安量

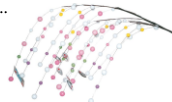
小豆ごはん
しゃもじ 2杯程度



けんちん汁
大おたま 1杯ちょっと

献立ひとくちメモ

* 小正月給食 *



小正月（1月15日）は、旧暦の正月にあたる日で、農作物の豊作を願い、餅をまゆの形にしてお供えしたり、健康を祈りあずきがゆを食べる風習があります。給食では、小豆ご飯と正月料理の松風焼きを献立に入れました。



松風焼(まつかぜやき)



小豆粥(あずきがゆ)

今日の主な食材産地 米：秋田県 麦：福井、石川、富山県 玉ねぎ：大宮、大豆：北海道
しょうが：高知県 にんじん、長ねぎ：千葉県 ごぼう：青森県 大根：神奈川県
里芋：埼玉県 しめじ：長野県 みかん：和歌山県 ごま：中南米
パン粉：アメリカ、カナダ さば削り節：静岡県

こんだて通信



令和 7年 1月 16日 (木)

献立・使用器具

- ・ピラフ しゃもじ2本
- ・豆腐のミートグラタン トング
- ・白菜とじゃが芋のスープ 大おたま
- ・牛乳

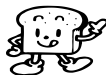
配膳図・目安量

ピラフ
しゃもじ 2杯程度



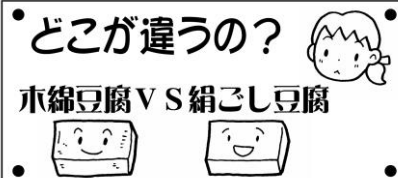
白菜じゃが芋スープ
大おたま 1杯ちょっと

献立ひとくちメモ



* 豆腐のミートグラタン *

豆腐は、豆乳ににがり（凝固剤）を入れ、かためて作ります。



木綿豆腐

豆乳ににがりを加えて固めたものを一度崩してから、木綿布を敷いて圧力をかけて押し固めたものです。そのため、しっかりとした豆腐になります。絹ごしより、たんぱく質、脂質、カルシウム、食物せんいなどが豊富です。

絹ごし豆腐

豆乳ににがりを加えて、そのまま固めて作ったものです。表面は、なめらかになります。木綿よりもビタミンB群、カリウムが豊富です。

今日の主な食材産地 米：秋田県 麦：福井、石川、富山県 玉ねぎ、バター：北海道
しょうが：高知県 にんじん：千葉県 ピーマン、とりがら：宮崎県 にんにく：青森県
白菜、豚肉：茨城県 ジャが芋：長崎県 パン粉：アメリカ、カナダ、オーストラリア

こんだて通信



令和7年 1月 16日（金）

献立・使用器具

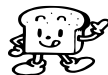
- ・ きんぴらご飯 しゃもじ2本
- ・ ちくわのゆかり揚げ（2本） トング
- ・ たらのちり鍋風・ゆずポン酢 大おたま・スプーン
- ・ 牛乳

配膳図・目安量



ちり鍋風
大おたま 1杯ちょっと
* ポン酢はスプーン1杯ずつ

献立ひとくちメモ



* たらのちり鍋風 *



ちり鍋は、ふぐやたらといった魚介類に数種類の野菜を添え、味付けしないで湯で煮て、ポン酢しょうゆなどにつけていただくあっさりとした鍋料理です。
今日は、たらを使い「たらのちり鍋風」を作りました。



今日の主な食材産地 米：秋田県 麦：福井、石川、富山県 ごぼう：青森県 白菜：茨城県
にんじん、長ねぎ：千葉県 さやいんげん：沖縄県 たら：ノルウエー 昆布：北海道
ちくわ：アメリカ ゆず：高知県 削り節：静岡県