

こんだて通信



令和7年 1月20日（月）

献立・使用器具

- ・じゃこわかめごはん 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



大根サラダ
ギザ玉 1杯

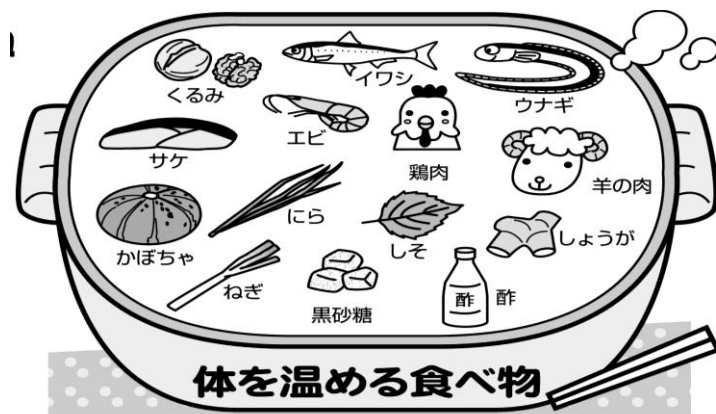
すき焼き風煮
大おたま 1杯半程度

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！



今日の主な食材産地 米：秋田県 麦：福井、石川、富山県 白菜：群馬県 玉ねぎ：北海道
にんじん、小松菜：千葉県 きゅうり：栃木県 大根：神奈川県 削り節：静岡県
ごま：中南米 ちりめんじゃこ：瀬戸内 しいたけ：長野県東御市 牛肉：北海道

こんだて通信



令和 7年 1月 21日 (火)

献立・使用器具

- ・ 鮭とほうれん草のクリームスパゲティ
 - { スパゲティ トング2本
 - { クリームソース 大おたま
- ・ にんじんドレッシングサラダ ギザ玉
- ・ オープンアップルパイ トング
- ・ 飲むヨーグルト

配膳図・目安量

クリームソース
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！



オープンアップルパイは、
3年6組のリクエストメ
ニューです♪



今日の主な食材産地 玉ねぎ、鮭、バター、牛乳：北海道 にんじん：千葉県 しょうが：高知県
きゅうり、ほうれん草：茨城県 きゃべつ：愛知県 もやし：栃木県 りんご：青森県
とりがら：宮崎県 マッシュルーム：岡山県

こんだて通信



令和7年1月22日（水）

献立・使用器具

- ・ツナそぼろご飯 しゃもじ2本
- ・ごまあえ ギザ玉
- ・どさんこ汁 大おたま
- ・カルピスゼリー 手袋
- ・牛乳

配膳図・目安量

ツナそぼろごはん
しゃもじ 2杯程度



どさんこ汁
大おたま 1杯ちょっと

献立ひとくちメモ



* 食事のできるかせ予防 ♪ *

食事のできるかせ予防は、**バランスのよい食事**と**ビタミンAとC**を
たっぷりとることです。給食の野菜や果物はしっかり食べましょう！

今日は、ごまあえに小松菜
やにんじん、きゃべつを入れ
ました。栄養をたっぷり取り、
かせをふきとばそう！



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 しょうが：高知県
にんじん、長ねぎ、小松菜：千葉県 いんげん：沖縄県 じゃが芋：長崎県 もやし：栃木県
きゃべつ：愛知県 ごま：中南米 昆布、バター、コーン：北海道 削り節：静岡県
わかめ：三陸

こんだて通信



令和7年 1月 23日（木）

献立・使用器具

- ・ごはん・・・・・・・・・・・・・・・・・・ シャもじ 2本
- ・魚のピリ辛焼き・・・・・・・・・・・・・ トング
- ・昆布サラダ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ギザ玉
- ・田舎汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大おたま
- ・牛乳

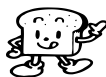
配膳図・目安量

昆布サラダ
ギザ玉 1杯

田舎汁
大おたま 1杯ちよつと



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。

今日の主な食材産地：・米：秋田県 麦：福井・富山・石川県 にんにく：青森県 しょうが：高知県
にんじん、小松菜、長ねぎ：千葉県 きゃべつ：愛知県 大根：神奈川県じゃが芋：長崎県
しめじ：長野県 削り節：静岡県 さば：ノルウエー

こんだて通信



令和 7年 1月 24日 (金)

献立・使用器具

- きなこ揚げパン 手袋
- おだんごスープ 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

オニオンドレサラダ
ギザ玉 1杯



おだんごスープ
大おたま 1杯半～2杯

献立ひとくちメモ



* ふるさと給食① ～大田区発祥揚げパン～ *

揚げパンは、昭和27年頃に大田区立嶺町小学校の給食職員が考案したと言われています。当時、欠席した児童に硬くなってしまいうパンをおいしく食べてもらうために、油で揚げ、砂糖をまぶすことを考えて作られました。



揚げパン

今日の主な食材産地 玉ねぎ：北海道 にんじん、きゅうり：千葉県 しょうが：高知県
じゃが芋：長崎県 きゃべつ、ブロッコリー：愛知県 りんご：青森県
パン粉：アメリカ、カナダ