

こんだて通信



令和 6年 10月 8日 (火)

献立・使用器具

- ・ピザトースト 手袋
- ・ポトフ 大おたま
- ・コールスローサラダ ギザたま
- ・牛乳

配膳図・目安量

コールスローサラダ
ギザ玉 1杯

ポトフ
大おたま1杯半



献立ひとくちメモ



* まるごと食べよう キャベツ *

キャベツは、あくがなく、甘みがあり、さまざまな料理に利用できます。加熱するとかさが減り、たくさん食べられますが、水溶性のビタミンCやUをとるには、生食がおすすめです。

また、芯にも栄養があるので、うす切りにしたり、細かくきざんだりして使いましょう。

今日は、ポトフとサラダ
に入れました ♪



今日の主な食材産地：にんじん・玉ねぎ・じゃが芋：北海道 ピーマン：岩手県 きゃべつ：群馬県
きゅうり：宮城県 しょうが：高知県 にんにく：青森県 セロリ：静岡県
マッシュルーム：岡山県

こんだて通信



令和6年10月9日（水）

献立・使用器具

- ・小松菜チャーハン しゃもじ 2本
- ・棒餃子 トング
- ・春雨スープ 大おたま
- ・牛乳

1組
リクエスト

配膳図・目安量

小松菜チャーハン
しゃもじ 2杯程度

春雨スープ
大おたま 1杯ちょっと



献立ひとくちメモ

* 将軍様が名づけ親？ こまつな *

「こまつな」と名づけたのは、八代将軍徳川吉宗と伝えられています。

吉宗は、小松川（現在の東京都江戸川区）に鷹狩りに来た際に、献上された青菜を食べてとても喜んだそうです。そして、この葉に名前がなかったため、「小松川の里の葉」から「こまつな」と命名したそうです。



今日の主な食材産地：米：秋田県 麦：福井・石川・富山県 きゃべつ：群馬県
にんじん・玉ねぎ・ねぎ・マロニー：北海道 にら、もやし：栃木県 しょうが：高知県
にんにく：青森県 小松菜：東京都

こんだて通信

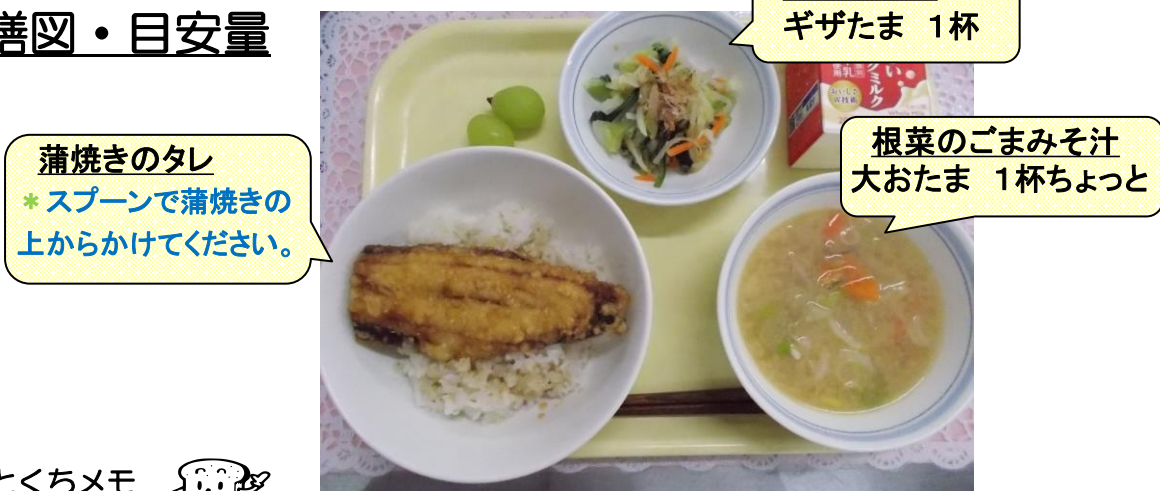


令和 6年 10月 10日（金）

献立・使用器具

- さんまの蒲焼き丼
 - { ごはん しゃもじ2本
 - { さんまの蒲焼き トング
- おかか和え ギザ玉
- 根菜のごま汁 大おたま
- シャインマスカット 手袋
- 牛乳

配膳図・目安量



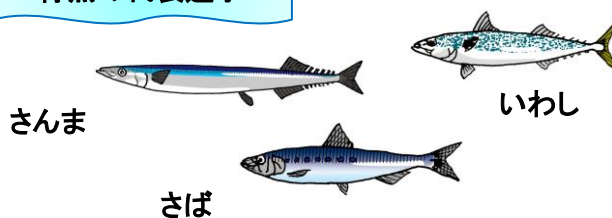
献立ひとくちメモ



* 青魚を食べよう! *

青魚には、脂肪が多く含まれます。その中でも、**DHA**（ドコサヘキサエン酸）、**EPA**（エイコサペンタエン酸）が注目されています。EPAは、血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防ぐ、DHAは、脳の発達や働き、視力の向上に関係しているといわれています。

青魚の代表選手



今日の給食には、さんまの蒲焼きを入れました。

今日の主な食材産地：米：秋田県 麦：福井・石川・富山県 きゃべつ：群馬県 もやし：栃木県
にんじん・大根・ねぎ・さんま：北海道 ごぼう：鹿児島県 しょうが：高知県 里芋：埼玉県
小松菜：東京都 マスカット：山形・長野県 かつお節：鹿児島県 ごま：中南米

こんだて通信

保給委員ファイル提出日

令和 6年 10月11日（金）

献立・使用器具

リクエスト
1-2・3・6
2-5・6

・ジャージャー麺

めん		トング2本
ソース		大おたま
野菜		ギザ玉

・大豆と小魚の変わり揚げ

・牛乳

配膳図・目安量

ジャージャー麺
中華麺 トング
ソース 大お玉 1杯
野菜 ギザ玉 1杯



変わり揚げ
おたま 1杯

献立ひとくちメモ



* かみかみ給食 *

かみごたえのある小魚には、カルシウムが多く含まれているほか、カルシウムの吸収を高めるビタミンDも多く含まれています。



今日は、かえりじゃこを入れた変わり揚げを作りました。
甘辛の味でおいしいです♪



今日の主な食材産地：にんじん・玉ねぎ・じゃが芋・ねぎ・大豆：北海道 しょうが：高知県
にんにく：青森県 もやし：栃木県 チンゲン菜・豚肉：茨城県 とりがら：宮崎県
たけのこ：四国 ほししいたけ：大分県 かえり煮干し：山口県