

こんだて通信



令和6年 10月 15日 (火)

献立・使用器具

- そぼろご飯
 - { そぼろご飯 しゃもじ2本
 - { きざみのり はし
- いかのかりんと揚げ トング
- みそ汁 大おたま
- 牛乳

リクエスト
1-2
2-3・6

配膳図・目安量

そばろご飯
しゃもじ 2杯程度

みそ汁
大おたま 1杯ちょっと



献立ひとくちメモ



* 早寝早起き朝ごはん月間③ *

..... 朝ごはんの効果



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

今日の主な食材産地：米：秋田県 麦：福井・石川・富山県 にんじん・大根・ねぎ：北海道
しょうが：高知県 ごぼう：鹿児島県 いんげん：青森県 けずりぶし：静岡県
むらさきいか：ペルー えのき：長野県

こんだて通信



令和6年 10月16日 (水)

献立・使用器具

- ナン 手袋
- キーマカレー 大おたま
- わかめサラダ ギザたま
- ぶどうゼリー 手袋
- 牛乳

配膳図・目安量



わかめサラダ
ギザ玉 1杯

キーマカレー
大おたま 1杯半
*たっぷり入れてください。

献立ひとくちメモ 

* 世界のパン *

世界には、さまざまな種類のパンがあります。ほとんどのパンは、生地を発酵させて作りますが、インドのチャパティやメキシコのトルティーヤなど無発酵パンもあります。また、ピロシキや肉まんなど、揚げたり蒸したりするパンもあります。



今日の主な食材産地：にんじん・玉ねぎ・コーン・バター：北海道 しょうが：高知県
 にんにく：青森県 もやし：栃木県 きゅうり：宮城、栃木県 セロリ：長野県
 粉チーズ：オセアニア ひよこ豆：アメリカ わかめ：三陸産 豚肉：茨城県 とりがら：宮崎県

こんだて通信



令和6年10月17日（木）

献立・使用器具

- ・ジンジャーピラフ しゃもじ 2本
- ・鮭のバジルチーズフライ トング
- ・ABCスープ 大おたま
- ・牛乳

リクエスト
2-6

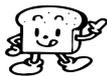
配膳図・目安量

ジンジャーピラフ
しゃもじ 2杯程度



ABCスープ
大おたま 1杯ちょっと

献立ひとくちメモ



* ジンジャーピラフ（しょうが） *

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝の向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。



今日のジンジャーピラフには、しょうがを入れました。香りも感じながら食べてください♪

今日の主な食材産地：にんじん・玉ねぎ・じゃが芋・鮭・バター：北海道 しょうが：高知県
ピーマン：茨城県 きゃべつ：群馬県 にんにく：青森県 粉チーズ：オセアニア
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 6年 10月 18日 (金)

献立・使用器具

- ・赤飯 しゃもじ 2本
- ・鶏の照焼 トング
- ・昆布サラダ ギザ玉
- ・お祝いスープ 大おたま
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



★志茂田中学校開校記念祝給食★

10月19日は、志茂田中学校の開校記念日です。今年で64周年を迎えました。給食では、お赤飯やお祝いスープを作り、お祝いをします🎵



今日の主な食材産地：米：秋田県 麦：福井・石川・富山県 にんじん：北海道
しょうが：高知県 ねぎ：北海道・山形県 ごま：中南米 けずりぶし：静岡県 小松菜：東京都