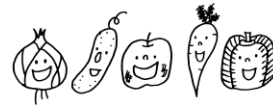


こんだて通信



令和 6年 11月18日 (月)

献立・使用器具

リクエスト

- ココア揚げパン 手袋
- ・ お団子スープ 大おたま
- ・ ひよこ豆入りサラダ ギザ玉
- ・ 牛乳

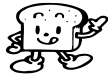
配膳図・目安量

ひよこ豆入りサラダ
ギザ玉 1杯

お団子スープ
大おたま1杯半



献立ひとくちメモ



いろいろな豆

豆類は、昔から日本人の食生活を支えてきた食品です。日本の伝統食には、正月の黒豆やきんとん、小正月の小豆がゆ、お彼岸のぼた餅やおはぎなど、さまざまな豆料理があります。

日本では、甘く味付けされた調理法が多いですが、外国では、煮込み料理など、さまざまな調理法で食べられています。今日は、サラダにひよこ豆入れました。



小豆



大豆



レンズ豆



ひよこ豆



いんげん豆



赤えんどう



花豆

今日のサラダに入っています。

今日の主な食材産地 しょうが：高知県 にんじん、玉ねぎ、じゃが芋、コーン：北海道
白菜、豚肉：茨城県 きゃべつ：愛知県 きゅうり：栃木県 ひよこ豆：アメリカ
パセリ：静岡県 とりがら：宮崎県 たまご：千葉、青森県 ポークハム：埼玉県
パン粉：アメリカ、カナダ

こんだて通信



令和6年 11月 19日 (火)

献立・使用器具

- ・わかめごはん しゃもじ 2本
- ・大根と豚肉のべっこう煮 長おたま
- ・千草あえ ギザ玉
- ・牛乳

配膳図・目安量

わかめごはん
しゃもじ 2杯



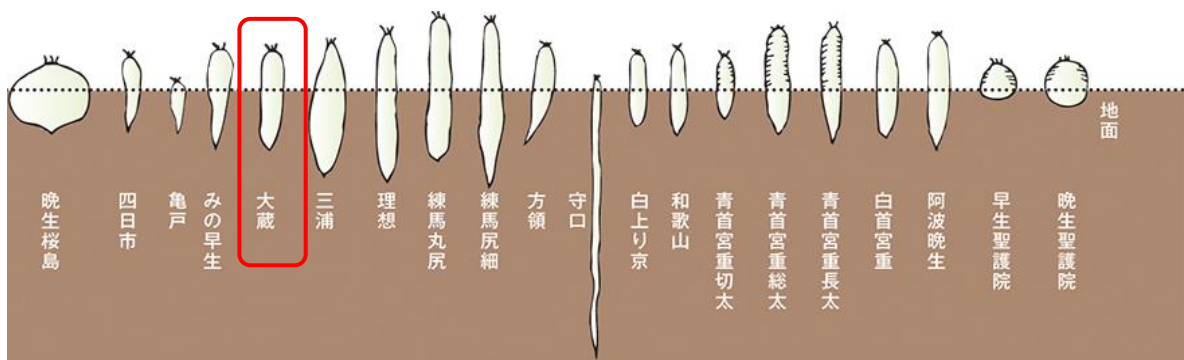
大根べっこう煮
長おたま多めに1杯

献立ひとくちメモ

* 大根と豚肉のべっこう煮 *

大根は、大昔から日本中で作られてきました。各地にいろいろな色、形、大きさの大根があります。

今日は、東京都八王子市とうきょう元気農場で作られた江戸野菜の「**大蔵大根**」を使う予定でしたが、生育が悪く、「**青首大根**」に変更になりました。



今日の主な食材産地 米：宮城県 麦：福井、石川、富山県 にんじん、じゃが芋：北海道
小松菜：千葉県 もやし：栃木県 白菜、豚肉：茨城県 たまご：千葉、青森県
大根：東京都 削り節：静岡県 ごま：中南米

こんだて通信



令和 6年 11月 20日（水）

献立・使用器具

- ・高菜チャーハン しゃもじ2本
- ・春雨スープ 大おたま
- ・大豆と小魚の変わり揚げ おたま
- ・牛乳

配膳図・目安量

高菜チャーハン
しゃもじ 2杯

変わり揚げ
おたま 1杯

春雨スープ
大おたま 1杯ちょっと



献立ひとくちメモ



* かみかみ給食 *

現在の食事はかむ回数が減っている

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていました。現在の食事は、かみごたえのあまりないやわかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

昭和初期	現在
1420 回	620 回

今日は、かみごたえのある大豆、じゃこ、さつまいもを入れました。

今日の主な食材産地
しょうが：高知県
とりがら：宮城県
米：秋田県
麦：福井、石川、富山県
玉ねぎ、マロニー：北海道
長ねぎ：新潟県
豚肉：茨城県
にんじん、さつまいも：千葉県
ごま：中南米

こんだて通信



令和 6年 11月 21日 (木)

献立・使用器具

- | | | |
|----------|-------|--------|
| ・ごはん | | しゃもじ2本 |
| ・さばのみそ煮風 | | トング |
| ・おひたし | | ギザ玉 |
| ・のっぺい汁 | | 大おたま |
| ・牛乳 | | |

配膳図・目安量



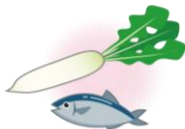
献立ひとくちメモ

11/24
和食の日

* 和食の日給食 *

和食4つの特徴

①新鮮で豊かな食材



②栄養バランス



③季節感



④年中行事と食



2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。

和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。和食のよさを受け継いでいきましょう。

今日の主な食材産地 米、長ねぎ：秋田県 麦：福井、石川、富山県 里芋：埼玉県
にんじん、小松菜、大根：千葉県 しょうが：高知県 きゃべつ：愛知県 もやし：栃木県
さば：ノルウエー かつお節：鹿児島県 さば削り節：静岡県

こんだて通信

保給委員ファイル提出日

令和 6年 11月 22日 (金)

献立・使用器具

- ・マーボー豆腐丼
 - { ごはん トング2本
 - { マーボー豆腐 おたま
- ・わかめたまごスープ 大おたま
- ・柿 手袋
- ・牛乳

配膳図・目安量

マーボー豆腐
長おたま 多めに1杯ちょっと

ごはん
しゃもじ 2杯

わかめたまごスープ
大おたま 1杯ちょっと



献立ひとくちメモ



* 柿の俳句・ことわざ・早口言葉 *



柿は、古くから、日本で親しまれ、俳句やことわざ、早口言葉にもなっています。

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：千葉県 玉ねぎ：北海道 長ねぎ：岩手、秋田県 にら：茨城県 柿：新潟県
えのき：長野県東御市 干しいたけ：大分県 わかめ：三陸産