

こんだて通信



令和 6年 12月 2日 (月)

献立・使用器具

- ・ ごまごはん しゃもじ2本
- ・ 魚のねぎソースかけ トング
- ・ おひたし ギザ玉
- ・ みそけんちん汁 大おたま
- ・ 牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



サワラ * 鯖のねぎソースかけ *

サワラは、成長とともに名前が変わる「出世魚」です。
体長50cmまでを関東ではサゴチ、関西ではサゴシ、70cm以上をサワラといいます。

背が青黒く、腹は銀白色。
側面に小さな黒い斑紋が
ならぶサバ科の青魚です。肉
は白身に見えますが、赤身
に分類されます。



サゴシ 50cm



サワラ 70cm

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：千葉県
ねぎ、もやし：栃木県 ごぼう：青森県 大根：神奈川県 ジャガイモ：北海道
きゃべつ：茨城県 しめじ：長野県 しょうが：高知県 ごま：中南米 さば削り節：静岡県
さわら：韓国 小松菜：東京都

こんだて通信



令和6年 12月3日（火）

献立・使用器具

- ・ スイートロールパン 手袋
- ・ 米粉のクリームシチュー 大おたま
- ・ かみかみサラダ ギザ玉
- ・ みかん 手袋
- ・ 牛乳

配膳図・目安量

かみかみサラダ
ギザ玉 1杯

米粉のクリームシチュー
大おたま 1杯半



献立ひとくちメモ



* かみかみ給食 *

*今日のサラダには、かみごたえのあるさき
いか・ごぼうを入れました。

★あなたの好きな食べ物、いくつあるかな？

よくかむとからだにいいよ！！

下の絵の中で、あなたが好きなものや、ふだんよく食べる物をえらんでみよう。さて、何があるかな？

たけのこ	れんこん	イリコ	ごぼう
イカ	かたいパン	たくあん	ナッツ
まめ			

■■■■■■■■■■ ★0〜2こ

■■■■■■■■■■ ★3〜5こ

■■■■■■■■■■ ★6〜8こ

あなたはかたい食べ物をあまり食べていないようです。
かみごたえのある食べ物も進んで食べてみましょう。
時々かたいものも食べているようですね。食事の時、
かみごたえのある物を意識してかんでみましょう。
その調子！これからもしっかりかたい物をかんでね。

今日の主な食材産地 にんじん：千葉県 ごぼう：青森県 きゅうり：宮崎県
じゃが芋、玉ねぎ、 コーン、バター：北海道 しょうが：高知県 ごま：中南米
みかん：和歌山県 ごま：中南米 マッシュルーム：岡山県

こんだて通信



令和 6年 12月 4日 (水)

献立・使用器具

- 親子丼
 - ごはん
 - 親子煮
 - 変わりきんぴら
 - みそ汁
 - 牛乳
- しゃもじ2本
しゃもじ2本
長おたま
ギザ玉
大おたま

配膳図・目安量

親子煮
長おたま 多め1杯

きんぴら
ギザ玉 1杯

みそ汁
大おたま 1杯ちょっと



献立ひとくちメモ



* 長野県東御市のきのこ *



給食では、大田区友好都市長野県東御市や八王子の農場のおいしい野菜を取り入れています。

今日のなめたけには、長野県東御市で取れたえのきを入れました。しっかりしたおいしいきのこです。味わいながらいただきます。

えのきたけ



炒めものや鍋物によく合う
きのこで、火が通っても歯ざわりがよいのが特徴です。



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：千葉県
ごぼう：青森県 大根：神奈川県 玉ねぎ、じゃが芋：北海道 えのき：長野県
ごま：中南米 さば削り節：静岡県 小松菜：東京都 わかめ：三陸産
干しいたけ：大分県

こんだて通信



令和6年 12月 5日（木）

献立・使用器具

- ・ごはんしゃもじ2本
- ・煮込み風ハンバーグトング
- ・チーズポテト トング
- ・きのこスープ 大おたま
- ・牛乳

配膳図・目安量

チーズポテト
トング 大3個程度

ごはん
しゃもじ 2杯程度



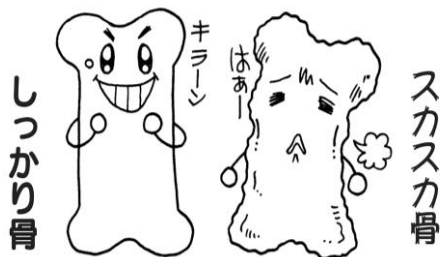
きのこスープ
大おたま 1杯ちょっと

献立ひとくちメモ



* 骨はカルシウムの貯蔵庫です *

カルシウム不足が長期間続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来骨がスカスカになる病気（**骨粗しょう症**）になってしまうことがあります。



今からしっかりカルシウムを摂取する習慣をつけよう！プラス運動も！



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：千葉県
玉ねぎ、じゃが芋、大豆、バター：北海道 しめじ、えのき：長野県 きゃべつ、豚肉：茨城県
しょうが：高知県 たまご：千葉、青森県 ベーコン：埼玉県 パン粉：アメリカ、カナダ
粉チーズ：オセアニア 小松菜：東京都

こんだて通信

保給委員ファイル提出日

令和 6年 12月 6日（金）

献立・使用器具

- 上海麺 シャもじ2本
- { 中華麺 トング
- { あんかけ ギザ玉
- 大学芋 大おたま
- 牛乳

配膳図・目安量

あんかけ
大おたま 多め1杯



大学芋
おたま 多め1杯
* 前回よりも多いです。

献立ひとくちメモ



* 上海麺 *

上海麺には、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、たけのこ、白菜、もやし、チンゲン菜、豚肉、いか、うずら卵の10種類の食材を入れました。
多くの食材からおいしいうま味が出ています。味わいながら食べてください♪



白衣の持ち帰り
をお願いします。



今日の主な食材産地 にんじん、さつま芋：千葉県 玉ねぎ：北海道 白菜、チンゲン菜：茨城県
しょうが：高知県 にんにく：青森県 もやし：栃木県 干しいたけ：大分県
たけのこ：四国産 うずら卵：愛知県 ごま：中南米 いか：ペルー