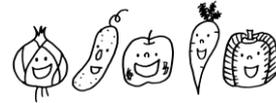


# こんだて通信



令和 6年 12月 9日 (月)

## 献立・使用器具

- ごはん ..... しゃもじ2本
- じゃこふりかけ ..... スプーン
- 肉じゃが煮 ..... 大おたま
- 昆布サラダ ..... ギザたま
- 牛乳

## 配膳図・目安量

昆布サラダ  
ギザ玉 1杯

ふりかけ  
スプーン 多め1杯

ごはん  
しゃもじ2杯程度

肉じゃが煮  
大おたま 多め1杯



献立ひとくちメモ



## \* 小魚でカルシウムをゲット! \*

頭から尾まで食べられる魚「小魚」は、骨や歯のもとになるカルシウムが豊富に含まれています。



しらす干し



ちりめんじゃこ



煮干し



めざし



さくらえび



ししゃも

今日は、じゃこふりかけを作りました♪



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：北海道 きゃべつ、白菜：茨城県 小松菜：東京都 じゃこ：瀬戸内産  
かつお粉：鹿児島県 ごま：中南米 青のり：愛知県 車麩：アメリカ、カナダ  
さば削り節：静岡県

# こんだて通信



令和 6年 12月 10日 (火)

## 献立・使用器具

- ビスキュイパン . . . . . 手袋
- レンズ豆のシチュー . . . . . 大おたま
- カリカリじゃこサラダ . . . . . ギザたま
- 牛乳

## 配膳図・目安量

カリカリじゃこサラダ  
ギザ玉 1杯

レンズ豆のシチュー  
大おたま1杯ちょっと



## 献立ひとくちメモ

### 水は冷たいですが、ていねいに手を洗いましょう！

石けんを使った手洗い

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

今日の主な食材産地 にんじん：千葉県 玉ねぎ、じゃが芋、バター：北海道 きゃべつ：愛知県  
きゅうり：宮崎県 じゃこ：瀬戸内産 もやし：栃木県 しょうが：高知県 しょうが：高知県  
にんにく：青森県 アーモンド粉：アメリカ レンズ豆：アメリカ、カナダ  
ホールトマト：イタリア

# こんだて通信



令和 6年 12月 11日 (水)

## 献立・使用器具

- ごはん ..... しゃもじ2本
- 焼き魚 ..... トング
- 豚汁 ..... 大おたま
- みかんゼリー ..... 田袋
- 牛乳

## 配膳図・目安量

ごはん  
しゃもじ 2杯程度

豚汁  
大おたま 1杯半



献立ひとくちメモ



## \* 青魚を食べよう \*

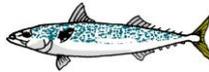
青魚と呼ばれる魚には、脂肪が多く含まれています。その中でも、**DHA**（ドコサヘキサエン酸）、**EPA**（エイコサペンタエン酸）が注目されています。EPAは、血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防ぐほか、DHAは、脳の発達や働き、視力の向上に関係しているといわれています。

### 青魚の代表選手

さんま



いわし



さば



今日の給食には、さばの文化干しを入れました。青魚を積極的に食べていきましょう！

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：千葉県  
じゃが芋：北海道 ごぼう：青森県 ねぎ：栃木県 さば：ノルウエー 豚肉：茨城県  
さば削り節：静岡県

# こんだて通信

  
令和 6年 12月 12日 (木)

## 献立・使用器具

- ・スパゲティトマトソース
  - { スパゲティ …………… トング 2本
  - { トマトソース …………… 長おたま
- ・にんじンドレッシングサラダ …… ギザ玉
- ・りんごのケーキ …………… トング
- ・牛乳

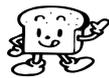
## 配膳図・目安量

トマトソース  
長おたま 1杯ちよつと

サラダ  
ギザ玉 1杯



献立ひとくちメモ



## ♪12月バースデー給食♪

12月のお誕生日のみなさん、おめでとうございます♪  
手作りのバースデーデザートをいただき、お祝いしましょう！



今月のバースデー給食は、季節のデザートりんごケーキを作りました。りんごは、おなかの調子を整えてくれるペクチンが多く含まれています。



今日の主な食材産地 にんじん：千葉県 玉ねぎ、バター：北海道 ねぎ、もやし：栃木県  
きゃべつ：愛知県 きゅうり：宮崎県 しょうが：高知県 にんにく：青森県  
りんご（ドレッシング）：長野県 マッシュルーム：岡山県 ホールトマト：イタリア  
りんご缶（ケーキ）：山形県

# こんだて通信



令和 6年 12月13日 (金)

## 献立・使用器具

- 四川豆腐丼
  - ごはん ..... しゃもじ 2本
  - 四川豆腐 ..... 長おたま
- ワンタンスープ ..... 大おたま
- オレンジ (夢オレンジ) ..... 手袋
- 牛乳

## 配膳図・目安量

四川豆腐  
長おたま 多め1杯

ごはん  
しゃもじ 2杯程度



ワンタンスープ  
大おたま 1杯ちょっと

献立ひとくちメモ



## \* オレンジ (夢オレンジ) \*

いろいろな種類のオレンジが出回っています。  
今日は、ゼリーを食べているような食感の「夢オレンジ」です。

やわらかい食感を  
味わいながらいただき  
ましょう！



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：北海道  
ねぎ、にら、もやし：栃木県 しょうが：高知県 にんにく：青森県 豚肉：茨城県  
とりがら：宮崎県 干しいたけ：大分県 たけのこ：四国産 小松菜：東京都  
夢オレンジ：愛媛、高知県