

こんだて通信



令和 6年 12月 16日 (金)

献立・使用器具

- ・ 鶏ごぼうピラフ …… シャもじ2本
- ・ 洋風たまご焼き …… トング
- ・ 白菜とベーコンのスープ …… 大おたま
- ・ 牛乳

配膳図・目安量

鶏ごぼうピラフ
シャもじ 2杯程度



白菜とベーコンスープ
大おたま 1杯ちょっと

献立ひとくちメモ



* 食事 + 運動 + 睡眠 + 手洗いうがい で かぜ 予防 *



かぜを予防するために重要な
のが、**栄養バランスのよい食事**
をとること、**適度な運動**をして
体をきたえておくこと、**十分な**
睡眠をとって休養することです。



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
玉ねぎ、バター：北海道 ピーマン：宮崎県 しょうが：高知県 白菜：茨城県 小松菜：東京都

こんだて通信



令和6年 12月 17日 (火)

献立・使用器具

- 韓国風やきとり丼
- | | | |
|-----------|-------|---------|
| ごはん | | しゃもじ 2本 |
| 焼きとり (1切) | | トング |
| ナムル | | ギザ玉 |
- たまご入りチゲスープ 大おたま
- 牛乳

配膳図・目安量

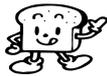
韓国風やきとり丼

ごはん しゃもじ 2杯程度
焼き鳥 トング 1枚
ナムル ギザ玉 1杯

たまご入りチゲスープ
大おたま 1杯ちょっと

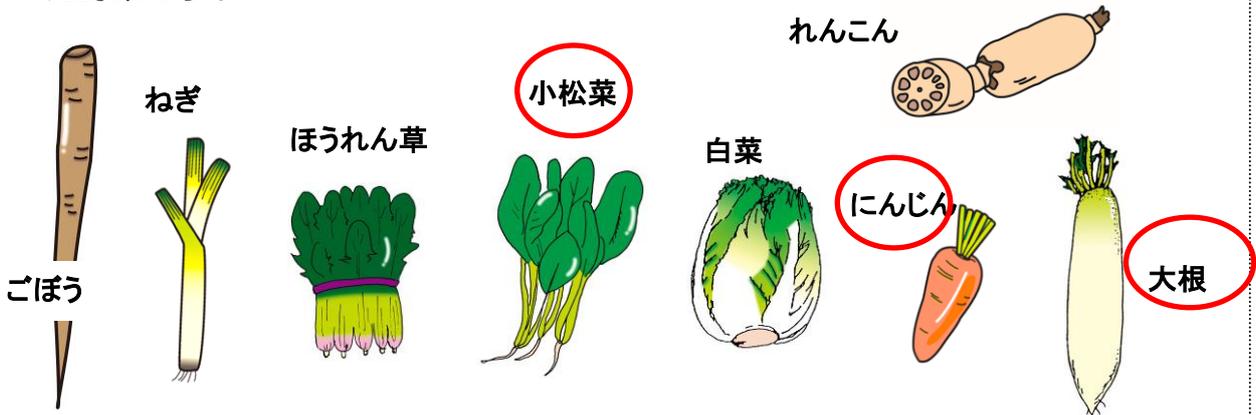


献立ひとくちメモ



* 冬においしい野菜 *

寒さや乾燥、雪など、作物にとっても過ごしにくい冬は、土の中で育つ「根菜類」と、霜にあたることで甘みや栄養が増す「ほうれん草」や「白菜」などの葉物野菜が旬を迎えます。○印の野菜は、今日の給食に使用した野菜です♪



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 大根：神奈川県
もやし、にら：栃木県 しょうが：高知県 にんにく：青森県 小松菜：東京都 えのき：長野県
ごま：中南米

こんだて通信



令和 6年 12月18日 (水)

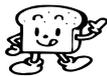
献立・使用器具

- ツナピザドッグ 手袋
- ポトフ 大おたま
- コーンサラダ ギザ玉
- みかん 手袋
- 牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



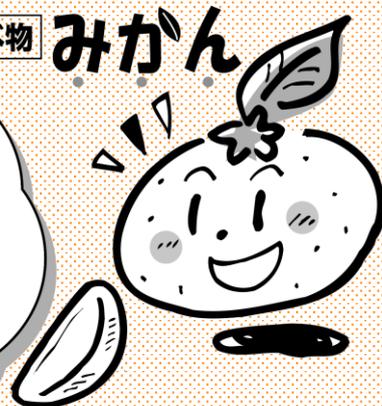
みかん

旬の食べ物

みかん

みかんに含まれるビタミンCは、
からだの免疫力を高める働きがあり
ます。

くだものや野菜を積極的に食べて、
からだの調子を整え、かぜにかかり
にくいからだをつくりましょう♪



今日の主な食材産地 にんじん：千葉県 にんにく：青森県 玉ねぎ、バター、コーン：北海道
ピーマン、きゅうり、とりがら：宮崎県 しょうが：高知県 さやべつ：愛知県 セロリ：長野県
みかん：和歌山県 豚肉：茨城県 ベーコン：埼玉県 ホールトマト缶：イタリア

こんだて通信



令和 6年 12月 19日 (木)

献立・使用器具

- ひじきごはん しゃもじ2本
- 鮭のさざれ焼き 手袋
- 田舎汁 大おたま
- 牛乳

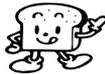
配膳図・目安量

ひじきご飯
しゃもじ2杯程度

田舎汁
大おたま 1杯ちょっと



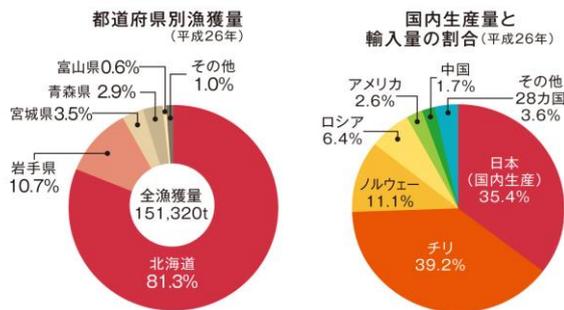
献立ひとくちメモ



* 鮭のさざれ焼き *

さざれ焼きのさざれとは、小さい、細かいという意味です。細かいパン粉をつけて焼くことから、さざれ焼きと名前がつけました。
塩、こしょうをした鮭にマヨネーズをつけて、パン粉まぶしてオーブンで焼きました。

サケ・マス類の漁獲量



今日は、北海道産の鮭を使いました！



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、ねぎ：千葉県
大根：神奈川県 しめじ：長野県 鮭：北海道 ひじき：長崎県 干しいたけ：大分県
さば削り節：静岡県 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 12月 20日 (金)

献立・使用器具

- 冬至うどん
- うどん …… トング2本
- 冬至汁 …… 大おたま
- 魚とれんこんの風味揚げ …… おたま
- りんご …… 手袋
- 牛乳

配膳図・目安量

冬至汁
大おたま 1杯半
*うどんがかくれる位、入れてください。



風味揚げ
お玉 1杯

献立ひとくちメモ

* 12月21日は冬至です *

明日12月21日は、1年で昼の時間がもっとも短くなる**冬至**です。この日は、昔からゆず湯に入ってかぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなるなどの言い伝えがあるからです。



冬至うどんは、小麦の栽培が盛んな群馬県の郷土料理です。冬至かぼちゃの言い伝えから、冬至に食べると良いとされる野菜がたっぷり入った冬至うどんが生まれました。

今日の主な食材産地 にんじん、ねぎ：千葉県 大根：神奈川県 しめじ：長野県 小松菜：東京都
南瓜、だし昆布：北海道 れんこん：茨城県 しょうが：高知県 にんにく、りんご：青森県
削り節：静岡県 青のり：愛知県 めかじき：シンガポール