

こんだて通信



令和 8年 2月 9日 (月)

献立・使用器具

- ごはん しゃもじ2本
- 骨太ふりかけ スプーン
- 親子焼き トング
- 根菜汁 大おたま
- 牛乳

配膳図・目安量

骨太ふりかけ
スプーン 1杯



根菜汁
大おたま 1杯

献立ひとくちメモ

かみかみ給食

よくかんで食べると、いいことがたくさんあります

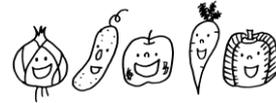
かみごたえのある小魚には、カルシウムが多く含まれているほか、カルシウムの吸収を高めるビタミンDも多く含まれています。



今日は、かえりじゃこを入れたふりかけを作りました。
よく噛んで食べましょう 🎵



こんだて通信



令和8年 2月 10日(火)

献立・使用器具

- ・メープルシロップトースト
 - ・サーモンのクリームシチュー
 - ・にんじンドレッシングサラダ
 - ・牛乳
- 手袋
 - 大おたま
 - ギザ玉

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ

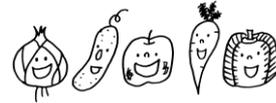


* 給食の前はていねいに手を洗いましょう *

冷たい水ですが、ていねいに手を洗い、給食をいただきます。



こんだて通信



令和8年 2月 12日(木)

献立・使用器具

- ・ドライカレー
 - ライス
 - ドライカレー
 - ・海藻サラダ
 - ・牛乳
-しゃもじ2
.....長おたま
.....ギザ玉

配膳図・目安量

カレー
おたま 1杯



献立ひとくちメモ



よくかんで食べましょう！



よくかまないで急いで食べる
「早食い」や「流し食べ」は胃に負担をかけてしまいます。
よくかんで食べると、**肥満予防**、**虫歯を防ぐ**、**消化吸収をよくする**、**脳を活発にする** などの効果があります。



かむことを意識して食べよう！

こんだて通信



令和8年 2月13日 (金)

献立・使用器具

- ・みそ煮込みうどん
 - { うどん トング
 - { みそ煮込み 長おたま
- ・大根サラダ ギザ玉
- ・マーブルケーキ トング
- ・牛乳

配膳図・目安量

みそ煮込み
おたま 2杯



献立ひとくちメモ



♥2月バースデー&バレンタイン給食♥

2月誕生日のみなさん、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、お祝いをしましょう♪



ケーキ生地には、ココアを入れてマーブルにしました♪

