

こんだて通信



令和 7年 12月 1日 (月)

献立・使用器具

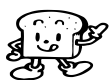
- ・ごはんしゃもじ2本
- ・さばの香味焼き トング
- ・豚汁 大おたま
- ・ぶどうゼリー 手袋
- ・牛乳

配膳図・目安量



けんちん汁
大おたま 1杯

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、さばの香味焼きを入れました。青魚を積極的に食べていきましょう！

こんだて通信



令和 7年 12月 2日 (火)

献立・使用器具

- ・ 韓国風やきとり丼

ごはん しゃもじ2

焼きとり 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

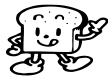
配膳図・目安量

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

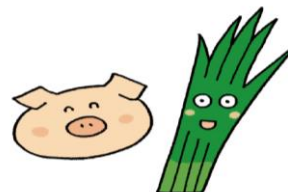


* 疲労回復を助けてくれる「にら」*

「にら」には、硫化アリルという成分が含まれています。

硫化アリルは、糖質がエネルギーに変わる時に必要なビタミンB1の働きを助けてくれる働きがあります。そのため、豚肉などのビタミンB1が多く含まれている食材と一緒に調理をすると、疲労回復効果が高まります。

今日のチゲスープには、にらと豚肉が入っています♪



こんだて通信

令和7年 12月3日（水）

献立・使用器具

- ・ あんかけ焼きそば
めん トング
あんかけ 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



献立ひとくちメモ



* かみかみ給食 *

* 今日の献立は、かみごたえのある **かえりじゃこ**・**大豆** 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？

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |

■■■■■■■■■■ ★0〜2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。

■■■■■■■■■■ ★3〜5こ 時々の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。

■■■■■■■■■■ ★6〜8こ その調子！これからもしっかりとかたい物をかんでね。

こんだて通信



令和 7年 12月 4日 (木)

献立・使用器具

・四川豆腐丼

ごはん・・・・・・・・・・・・・しゃもじ2

四川豆腐・・・・・・・・・・・・・長おたま

・ワントンスープ・・・・・・・・・・・・・大おたま

・オレンジ・・・・・・・・・・・・・手袋

・牛乳

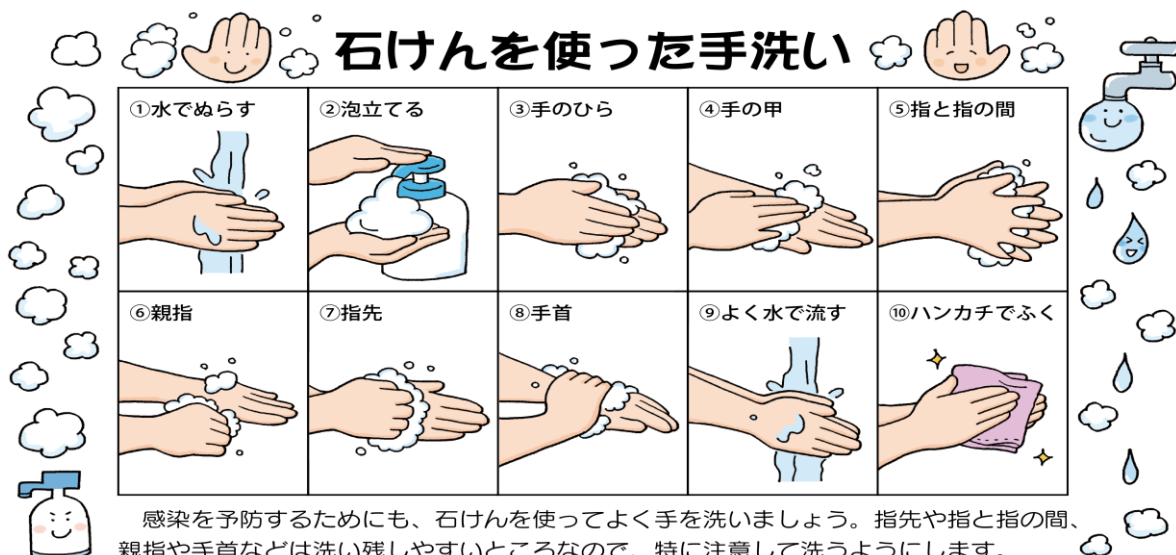
配膳図・目安量

四川豆腐
長おたま1杯と少し



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！



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。

こんだて通信

保給委員ファイル提出日

令和 7年 12月 5日 (金)

献立・使用器具

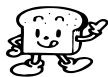
- ・チーズミートドッグ トング
- ・ポトフ 長おたま
- ・ツナサラダ ギザ玉
- ・牛乳

配膳図・目安量



ポトフ
大おたま 1杯ちょっと

献立ひとくちメモ



* 白衣の持ち帰りをお願いします *



当番の人は、白衣の持ち
帰りをお願いします。
来週 **8日(月)** に忘れず
に持ってきてください。

* 来週の給食当番の人は、マスクを忘れずに持ってきてください。