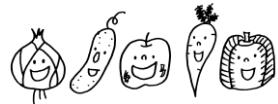


こんだて通信



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

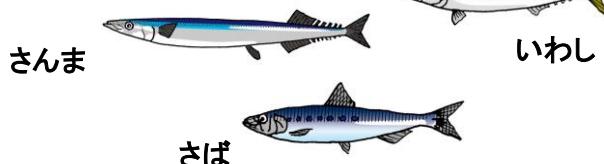


献立ひとくちメモ

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



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



献立ひとくちメモ

韓国風やきとり丼

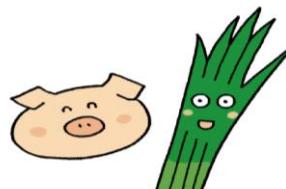
ごはん しゃもじ 2杯程度
焼き鳥 トング 1枚
ナムル ギザ玉 1杯

* 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

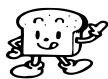
めん トング
あんかけ 大おたま

- ・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

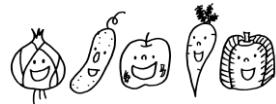


かみかみ給食

*今日の献立は、かみごたえのあるかえりじゅこ・大豆を入れました。



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

・ワンタンスープ

..... 大おたま

・オレンジ

..... 手袋

・牛乳

配膳図・目安量

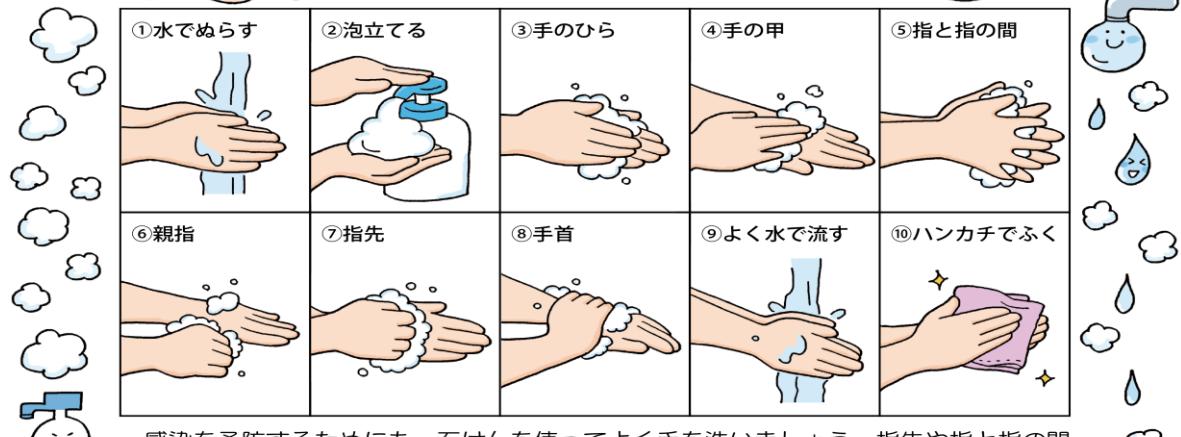
四川豆腐
長おたま1杯と少し



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！

石けんを使った手洗い



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



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。