

こんだて通信



令和 7年 5月 1日 (木)

献立・使用器具

- ・ごはん・・・・・・・・・・・・・・・・・・しゃもじ2
- ・骨太ふりかけ・・・・・・・・・・・・・スプーン
- ・ちくわの新茶揚げ・・・・・・・・・・・・・トング
- ・田舎汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・大おたま
- ・オレンジ・・・・・・・・・・・・・・・・・・手袋
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ

* 八十八夜給食 *



八十八夜は、立春から数えて88日をいいます。この日前後に摘み取られたお茶は、新茶の中でも特に、さわやかな香りと甘味、うま味があります。

給食では、ちくわの新茶揚げを作りました♪

緑茶に含まれる成分と効果

カテキン類



抗酸化作用（がんや生活習慣病の予防）、殺菌作用、虫歯や口臭を防ぐ

テアニン



ビタミンC



血管や皮膚の健康を保つ、抗酸化作用、抗ストレス作用

フッ素



歯の表面を強化し、虫歯を防ぐ

※眠気を覚ます効果のあるカフェインも含まれます。寝る前は控えめに。

今日の主な食材産地 にんじん：長崎 大根、ねぎ：千葉 ジャがいも：鹿児島 しめじ：長野 オレンジ、ちりめんじゃこ：愛媛 油揚げ、みそ：国産 ちくわ：青森 抹茶：愛知 削り節：静岡 ごま：

こんだて通信

保給委員ファイル提出日

令和 7年 5月 2日 (金)

献立・使用器具

- | | |
|-----------|----------------|
| ・中華ドッグ | ・・・・・・・・・・ナプキン |
| ・ワンタン卵スープ | ・・・・・・・・・・大おたま |
| ・ツナコーンサラダ | ・・・・・・・・・・ギザ玉 |
| ・牛乳 | |

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



* 給食白衣の持ち帰り *

給食当番は、1週間使った白衣や帽子を週末家に持ち帰ります。
持ち帰ったものは洗濯をして、週明け月曜日に持ってきてください。



5月7日(月)に
忘れずに持ってきて
ください。

★保給委員のファイルは、事務室前の回収ボックスに入れてください★

今日の主な食材産地 しょうが：高知 にんじん：徳島 たまねぎ：北海道 にんにく：青森 しめじ：長野 ねぎ、卵：千葉 チンゲンサイ、きゅうり、豚肉：茨城 きゃべつ：愛知 もやし：栃木 たけのこ：四国 しいたけ：国産 鶏肉：鹿児島 春雨：タイ こま：中南米