

こんだて通信



令和 7年 5月 7日 (水)

献立・使用器具

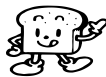
- ・ポークストロガノフ
- 〔 ライス …… シャもじ2本
- 〔 ポークストロガノフ …… 大おたま
- ・グリーンサラダ …… ギザ玉
- ・牛乳

配膳図・目安量

ポークストロガノフ
大おたま 1杯と少し



献立ひとくちメモ



* 早寝早起き朝ごはん *

新学期が始まり、1か月がたちました。
毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活習慣が大切です。
早寝・早起き・朝ごはんを実践し、元気に過ごしましょう！

早起き	早寝	朝ごはん
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

今日の主な食材産地 米：宮城 麦：福井 しょうが：高知 にんにく：青森 セロリ：静岡 たまねぎ、バター：北海道 にんじん：徳島 キャベツ：愛知 きゅうり：千葉 アスパラガス：秋田、

こんだて通信



令和 7年 5月 8日 (木)

献立・使用器具

- ・玄米ごはん しゃもじ2本
- ・鱈のネギソースかけ トング
- ・磯和え ギザ玉
- ・みそけんちん汁 大おたま
- ・牛乳

配膳図・目安量

磯和え
ギザ玉 少なめ1杯



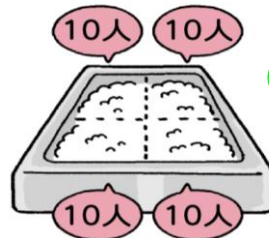
献立ひとくちメモ



* 給食の盛りつけポイント *

ごはんは、40人分の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配膳しやすくなります。汁物は、汁の具合が多かったり少なかったりしないように、底までよく混ぜます。

底までよく混ぜて盛りつけます。



全体を分割して目安をつけるといいですね。

今日の主な食材産地 米：宮城 麦：福井 ねぎ：茨城、栃木 キャベツ：愛知 にんじん：徳島
小松菜、だいこん：千葉 しょうが：徳島 ごぼう：青森 レモン：アメリカ じゃがいも：鹿児島

こんだて通信

令和 7 年 5 月 9 日（金）

献立・使用器具

保給委員ファイル提出日

- ・五目うどん
 - { うどん（ほぐし湯） トング2本
 - { 五目汁 長おたま
- ・たこぺったん トング
- ソース、かつおぶし スプーン
- ・オレンジ 手袋
- ・牛乳

配膳図・目安量

うどん・ほぐし湯

★うどんの食缶に、ほぐし湯を入れて、ほぐしてからもりつけてください。

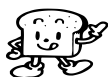
五目汁

大おたま 1杯半～2杯

★うどんがかくれるくらい汁を入れます。



献立ひとくちメモ



* たこぺったん *

「たこぺったん」は、大田区の栄養士が考案した人気メニューです。たこ焼きの種を「ぺったん」とつぶして揚げるところからこの名がつけました。



今日の主な食材産地 にんじん、小松菜：千葉 たまねぎ、たこ、昆布、大豆、コーン：北海道
ねぎ、豚肉 茨城 キャベツ：愛知 オレンジ、ちくわ：アメリカ 油揚げ：国産 うどん：国産