こんだて通信

令和７年 5月 １２日（月）

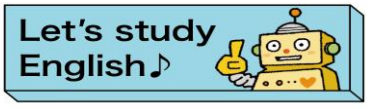
献立・使用器具

- 豚キムチ丼
  - ごはん ・・・・・・・・・・・・・・・ しゃもじ2
  - 豚キムチ ・・・・・・・・・・・・・・ 長おたま
- 春雨スープ ・・・・・・・・・・・・・・ 大おたま
- メロン ・・・・・・・・・・・・・・ エンボス
- 牛乳

配膳図・目安量

献立ひとくちメモ

＊早寝早起き朝ごはん月間②＊



朝食は英語で何ていうの？

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食（fast）を破る（break）という意味です。朝食をぬくと、長時間食事をとらないことになります。朝食をとり、１日を開始しましょう！

運動会の練習もあるので、朝ごはんを食べて登校しましょう！

今日の主な食材産地　米：宮城　麦：福井、石川、富山　たまねぎ：北海道　白菜、ねぎ、メロン、豚肉：茨城　しょうが：国産　にんじん：徳島　もやし；栃木　削り節：静岡　ごま：中南米　たけ

こんだて通信

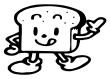
令和 ７年 5月１３日（火）

献立・使用器具

- ごはん　・・・・・・・・・・・・・・・ しゃもじ2本
- 鯖のピリ辛焼き　・・・・・・・・・・・・・・ トング
- 野菜と昆布の和え物　・・・・・・・・・・ギザ玉
- にらたま汁　・・・・・・・・・・・・・・ 大おたま
- 牛乳

配膳図・目安量

献立ひとくちメモ



＊海の恵み　海藻＊

海藻には、骨や歯を丈夫にするカルシウム、髪の毛やからだを元気にするヨードという栄養、また、現在の食生活で不足がちな食物せんいもたくさん含まれています。

きょうは、塩昆布を和え物に入れました。給食では、いろいろな海藻を使っていきます。

今日の主な食材産地　米：宮城　麦：福井、石川、富山　にんにく：青森　しょうが：高知　にんじん：徳島　きゃべつ：愛知　小松菜：千葉　たまねぎ：北海道　にら：茨城　鯖：ノルウェー　鶏

こんだて通信

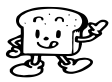
令和 ７年　５月　１４日（水）

献立・使用器具

- ツナトースト　・・・・・・・・・・・・・・・エンボス
- ポトフ　・・・・・・・・・・・・・・・大おたま
- コールスローサラダ　・・・・・・・・・・ギザたま
- 牛乳

配膳図・目安量

献立ひとくちメモ



＊運動会に向けて元気チャージ！＊

エネルギーのもとになる炭水化物をしっかりとり、運動会練習をがんばろう！

体を動かすエネルギー
炭水化物

炭水化物はエネルギーのもとになり、体を動かすために必要な栄養素です。
私たちは毎日の食事で、1日に必要なエネルギー量の50～70%を炭水化物から摂取しています。炭水化物が多く含まれるごはんやパンなどの主食をしっかり食べましょう。

ごはん

パン

めん類

今日の主な食材産地　たまねぎ：北海道　しょうが：高知　セロリ：長野　にんじん：徳島　じゃがいも：鹿児島　きゃべつ：愛知　パセリ：静岡　きゅうり：群馬　トマト：イタリア　豚肉：茨城

こんだて通信

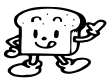
令和７年 ５月 １５日（木）

献立・使用器具

- じゃこわかめごはん　・・・・・・・・・・しゃもじ　２本
- 鶏肉とじゃがいものうま煮　・・・・大おたま
- 大根サラダ　・・・・・・・・・ギザ玉
- 冷凍ミカン　・・・・・・・・・エンボス
- 牛乳

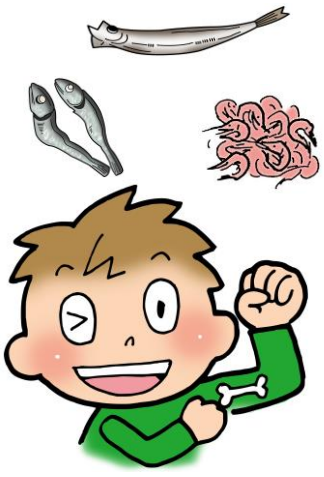
配膳図・目安量

献立ひとくちメモ



＊小魚でカルシウムをゲット！＊

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、じゃこわかめごはんを作りました。小魚を食べてカルシウムをゲットしよう！

今日の主な食材産地　米：宮城　麦：福井、石川、富山　にんじん：茨城　大根、さやいんげん：千葉　じゃがいも：鹿児島　きゅうり：群馬　とりめんじゃこ、みかん：愛媛　かまぼこ：静岡　削

こんだて通信

令和　７年５月１６日（金）

献立・使用器具

保給委員ファイル提出日

- スパゲティミートソース
  - スパゲティ　・・・・・・・・・・トング　2本
  - ミートソース　・・・・・・・・・・長おたま
- バジルドレッシングサラダ　・・・・ギザたま
- ピーチケーキ　・・・・・・・・・・トング
- 牛乳

配膳図・目安量

献立ひとくちメモ

♫5月バースデー給食♫

５月誕生日のみなさん、おめでとうございます♪
おいしいバースデーケーキをいただき、お祝いしましょう！

ケーキ生地には、桃を入れました♪

今日の主な食材産地　にんにく：青森　しょうが：高知　にんじん、バター：千葉　たまねぎ、コーン：北海道　パセリ：静岡　じゃがいも：鹿児島　ブロッコリー：愛知　マッシュルーム：岡山