

こんだて通信



令和 7年 5月19日 (月)

献立・使用器具

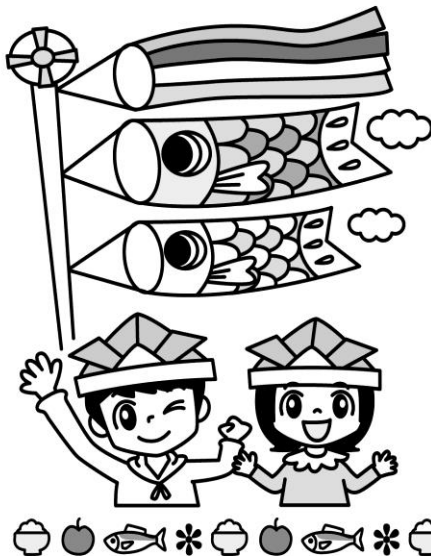
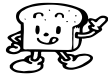
- ・メキシカンライス
 - ・ツナと大豆のチーズオムレツ
 - ・野菜スープ
 - ・牛乳
- ・・・・しゃもじ2
 - ・・・・トンゴ
 - ・・・・大おたま

配膳図・目安量

メキシカンライス
しゃもじ2杯



献立ひとくちメモ



生活リズムをととのえよう

新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころです。この時季は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかつたりすることがあります。

これを防ぐには、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの時間をつくるなど、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夜の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることが大切です。



今日の主な食材産地 米：宮城 麦：福井、石川、富山 玉ねぎ、バター、コーン、大豆：北海道
にんじん：千葉 ピーマン、ねぎ：茨城 にんにく：青森 しょうが：国産 しめじ：長野 水菜：

こんだて通信


令和7年5月20日（火）

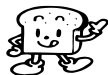
献立・使用器具

- ・フィッシュバーガー 手袋
- ・ミネストローネスープ 大おたま
- ・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 *



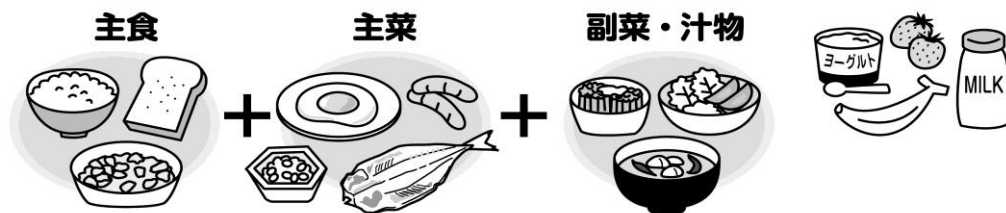
朝ごはんの効果



運動会の練習や気温の上昇で
疲れやすくなっています。早寝
早起き朝ごはんを心がけましょ
う！

- ★体温が上がり、元気に活動ができる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、排便もスムーズにできる

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



今日の主な食材産地 にんにく：青森 キャベツ：愛知 セロリ、パセリ：静岡 にんじん：茨城
玉ねぎ：北海道 しょうが：高知 パン粉：アメリカ、カナダ、オーストラリア トマト：イタリア

こんだて通信



令和7年5月21日（水）

献立・使用器具

- ・プルコギ丼
 - ごはん・・・しゃもじ2本
 - プルコギ・・・長おたま
- ・チゲスープ・・・大おたま
- ・青のりビーンズポテト・・・おたま
- ・牛乳

配膳図・目安量

プルコギ
長おたま 1杯



献立ひとくちメモ



* かみかみ給食 *

*今日の献立は、かみごたえのある豆を入れました。かむことを意識して食べてくださいね。

★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、何こあるかな？

■■■■■■■■■■ ★0〜2こ

■■■■■■■■■■ ★3〜5こ

■■■■■■■■■■ ★6〜8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。

時々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。

その調子！これからもしっかりとかたい物をかんでね。

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 たまねぎ、大豆：北海道 キャベツ、青のり：愛知 にんじん：千葉 ピーマン、白菜、にら、豚肉：茨城 しょうが：国

こんだて通信



令和 7年 5月 22日 (木)

献立・使用器具

- | | | |
|---------|-------|---------|
| ・ごはん | | しゃもじ 2本 |
| ・鮭の照り焼き | | トング |
| ・豚汁 | | 大おたま |
| ・りんご | | 手袋 |
| ・牛乳 | | |

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



* まごはやさしい *

「まごはやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を、覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。



まめ

豆類・
豆製品

(大豆、小豆、
豆腐、納豆など)



ごま

種実類

(ごま、
アーモンド、
ピーナッツなど)



わかめ

海藻類

(わかめ、
ひじき、
のりなど)



やさい

野菜類

(緑黄色野菜、
淡色野菜)



さかな

魚介類

(魚、骨ごと
食べる小魚、
貝など)



しいたけ

きのこ類

(しいたけ、
しめじ、
えのきたけなど)



いも

いも類

(じゃがいも、
さつまいも、
さといもなど)



今日の主な食材産地 米：宮城 麦：福井、石川、富山 しょうが：国産 ごぼう：青森 大根、
ねぎ：千葉 にんじん、豚肉：茨城 じゃがいも：長崎 削り節：静岡 みそ、油揚げ、りんご：国

こんだて通信

保給委員
ファイル提出日

令和 7年 5月 23日 (金)

献立・使用器具

- ・ドライカレー
- 【 ライス しゃもじ2本
- 【 カレー 長おたま
- ・海藻サラダ ギザ玉
- ・紅白ゼリー 手袋
- ・牛乳

配膳図・目安量

ドライカレー
長おたま1杯半



献立ひとくちメモ



* 運動会応援給食 *

給食室では、運動会応援デザート『紅白ゼリー』を作り、運動会を応援します。カルピスウォーターとアセロラジュースで作った2層のきれいなゼリーです。味わって食べてくださいね。

明日の運動会、頑張ってくださいね♪



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 セロリ：長野 にんじん、豚肉：茨城 たまねぎ：佐賀 パセリ：静岡 きゅうり：埼玉 鶏ガラ：宮崎