こんだて通信

令和 7年 6月 2日（月）

献立・使用器具

- ジャージャー麺
  - めん　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・トング
  - あん　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・長おたま
  - 野菜　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・トング
- ビーンズポテト　・・・・・・・・・・おたま
- 牛乳

配膳図・目安量

ジャージャー麺のあん
長おたま　山盛り1杯

献立ひとくちメモ

＊衛生的な環境で食事をしましょう＊

　梅雨入りが近づき、蒸し暑い日が多くなりました。
　給食時には、ていねいな手洗いや配膳台ふき、当番の白衣着用など衛生的に食事ができるように気を配っていきましょう。
　給食当番の人は、マスクを忘れずにお願いします。

今日の主な食材産地　にんじん：千葉　たまねぎ：兵庫　じゃがいも：長崎　ねぎ：茨城　もやし：栃木　チンゲンサイ：茨城　しょうが：高知　にんにく：青森　大豆：北海道　たけのこ：四国

こんだて通信

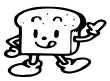
令和 ７年 6月３日（火）

献立・使用器具

- ひじきご飯　・・・・・・・・・・・・・・ しゃもじ2本
- 魚の香味焼き　・・・・・・・・・・・・・ トング
- みそ汁　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大おたま
- バナナ　・・・・・・・・・・・・・・
- 牛乳

配膳図・目安量

献立ひとくちメモ



＊食物せんいの働き＊

食物せんいは、便秘を予防したり、血糖値の上昇を緩やかにしたり、正常なコレステロール値を保ったりする働きがあります。食物せんいの摂取量が少ない人は、生活習慣病の発症率が高いなどの報告があります。

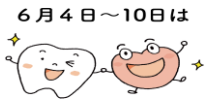
食物繊維の多い食品は？

未精製の穀類、豆類、野菜、きのこなどに多く含まれます。

＊食物せんいUP！＊
ごはんに麦、ひじき、しいたけを入れました！

今日の主な食材産地　米：宮城　麦：福井、石川、富山　にんじん：千葉　ねぎ：茨城　大根、にんにく：青森　しょうが：高知　バナナ：フィリピン　さば：ノルウェー　えのきだけ：長野　ひじ

こんだて通信



令和 ７年 6月 ４日（水）

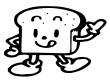
献立・使用器具

- ジャンバラヤ風ピラフ　・・・・・・・・・・しゃもじ2本
- コーンチャウダー・・・・・・・・・・・・・・長おたま
- かみかみサラダ　・・・・・・・・・・・・・ギザ玉
- 牛乳

配膳図・目安量

＊かみかみ給食＊
かむことを意識して食べましょう！

献立ひとくちメモ



＊かみかみ給食～歯と口の衛生週間＊

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

今日の主な食材産地　米：宮城　麦：福井、石川、富山　にんじん：千葉　たまねぎ：兵庫　じゃがいも：長崎　ごぼう：青森　キャベツ：愛知　エリンギ：広島　きゅうり：宮城　セロリ、パセ

こんだて通信

令和 7年 6月 5日（木）

献立・使用器具

- 鮭と卵のまぜごはん　・・・・・・・・・・しゃもじ2本
- 肉じゃが煮　・・・・・・・・・・・・・・大おたま
- あじさいゼリー　・・・・・・・・・・・・・手袋
- 牛乳

配膳図・目安量

献立ひとくちメモ

＊あじさいゼリー＊

6月に入り、あじさいの花が色づき始めました。今日のデザートは、あじさいの花に見立てたゼリーです。ぶどうゼリーを小さなサイコロ型にカットしてカルピスゼリーにのせました。

← あじさいゼリー作成の様子。

今日の主な食材産地　米：宮城　麦：福井、石川、富山　にんじん：千葉　たまねぎ：兵庫　じゃがいも：長崎　粉寒天：南米、中南米　ごま：中南米　削り節：静岡　小松菜：東京

こんだて通信

保給委員
ファイル提出日

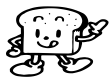
令和７年6月６日（金）

献立・使用器具

- 高野豆腐のそぼろ丼
  - ごはん　・・・・・・・・・・しゃもじ２本
  - そぼろ　・・・・・・・・・・おたま
- どさんこ汁　・・・・・・・・・・・・・・大おたま
- ごまあえ　・・・・・・・・・・・・・・ギザ玉
- オレンジ　・・・・・・・・・・・・・・手袋
- 牛乳

配膳図・目安量

献立ひとくちメモ



＊白衣の持ち帰り＊

使用した白衣や帽子は、家に持ち帰り洗濯をして、週明け月曜日に持ってきてください。

今日の主な食材産地　米：宮城　麦：福井、石川、富山　にんじん、さやいんげん：千葉　じゃがいも：長崎　ねぎ：茨城　もやし：栃木　キャベツ：愛知　しょうが：高知　オレンジ、高野豆腐：