

こんだて通信


令和7年7月1日（火）

献立・使用器具

- ・ごはん・・・・・・・・・・・・・しゃもじ 2本
- ・海苔の佃煮・・・・・・・・・・・・・スプーン
- ・大根と豚肉のベッコウ煮・・・・・・・・・・・・・大おたま
- ・千草和え・・・・・・・・・・・・・ギザ玉
- ・牛乳

配膳図・目安量

海苔の佃煮
スプーンで1杯ごはんにかけます。



献立ひとくちメモ



* 暑い夏を上手に過ごそう! *

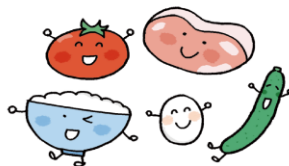
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



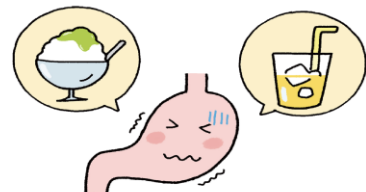
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいもののとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとしましょう。

今日の主な食材産地 大根：北海道 にんじん：青森じゃがいも、小松菜：千葉 もやし：栃木
白菜：長野 水あめ：アメリカ 削り節：静岡 ごま：中南米 油揚げ、豚肉、卵：国産 米：宮城
麦：福井、石川、富山

こんだて通信



令和 7年 7月 2日 (水)

献立・使用器具

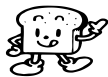
- ・黒砂糖パン
- ・ムサカ(ギリシャ風グラタン)
- ・野菜スープ
- ・牛乳

配膳図・目安量

*** ムサカ ***
ギリシャ風のグラタンです。なすが入っているのが特徴です♪



献立ひとくちメモ



* ムサカ (ギリシャ風グラタン) *

ギリシャは、ヨーロッパに位置し、人口は日本の約12分の1と小さな国です。オリンピック発祥の地であり、1896年、首都アテネで第1回目のオリンピックが開催されまし



ギリシャの国



「ムサカ」はギリシャ風のグラタンです。じゃがいもやなすなどの野菜にミートソースとホワイトソースを重ねてオープンで焼いた料理です。給食では、ミートソースの上にチーズをのけて焼きました。



今日の主な食材産地 にんにく：青森 にんじん、じゃがいも：千葉 玉ねぎ：栃木 なす：群馬
しょうが：高知 しめじ：長野 ねぎ、みずな：茨城 豚肉、ベーコン：国産 バター：北海道 ホールトマト：イタリア

こんだて通信



令和 7年 7月 3日 (木)

献立・使用器具

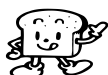
- ・ カレーあんかけ焼きそば
めん トング2
具 長おたま
- ・ 青のりビーンズポテト おたま
- ・ メロン 手袋
- ・ 牛乳

配膳図・目安量

あんかけ
長おたま 1杯半

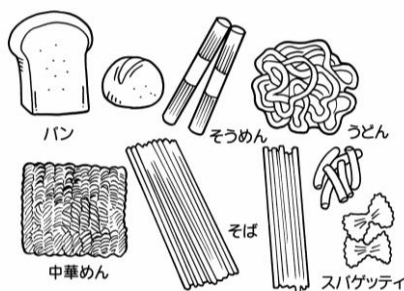


献立ひとくちメモ



* パン・めんを上手に利用しよう *

パンやめんは、ごはんに次ぐ主食として食べられています。
体を動かすエネルギー源としても欠かせない食べ物です。



パンやめんは、炭水化物が豊富に含まれているので、体を動かすエネルギー源になります。
炭水化物を構成するブドウ糖は、脳のエネルギー源にもなります。
朝食などにも上手に利用するといいいですね。また、うどんは病気の時などの食事としても、消化が良く適しています。

今日の主な食材産地 しょうが：高知 にんじん：茨城 玉ねぎ、もやし：栃木 白菜：長野 チンゲンサイ：静岡 じゃがいも：千葉 メロン：山形 たけのこ：四国 しいたけ、豚肉：国産 ウズラ

こんだて通信

令和 7年 7月 4日 (金)

献立・使用器具

- ・プルコギ丼
ごはん・・・・・・・・・・しゃもじ2
具・・・・・・・・・・長おたま
- ・春雨スープ・・・・・・・・・・大おたま
- ・カルピスゼリー・・・・・・・・手袋
- ・牛乳

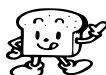
保給委員
ファイル提出日

配膳図・目安量

プルコギ
長おたま 1杯



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。



来週の当番は、
マスクを持って
来てください。



今日の主な食材産地 米：宮城 麦：福井、石川、富山 にんにく、にんじん：青森 たまねぎ、もやし：栃木 キャベツ：群馬 ピーマン：茨城 しょうが：高知 ねぎ：千葉 ごま：中南米