

こんだて通信



令和 7年 7月 15日 (火)

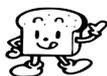
献立・使用器具

- ・パエリア しゃもじ2本
- ・スペイン風オムレツ トング
- ・ABCトマトスープ 大おたま
- ・小玉すいか 手袋
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



* 世界の米料理 *

世界には、米を使ったさまざまな料理があります。今日の給食「パエリア」は、スペインの米料理で、米と肉、魚介、野菜などの具材をターメリックやサフランを加えて煮込んだものです。夏らしい献立に仕上がりました♪



パエリア (スペイン)



ビビンバ (韓国)



ナシ・ゴレン (インドネシア)



チャーハン (中国)

今日の主な食材産地 米：宮城 麦：福井、石川、富山 しょうが：高知 にんにく：青森 にんじん、じゃがいも：千葉 玉ねぎ：栃木 ピーマン：岩手 パプリカ：山梨 パセリ、セロリ：長野

こんだて通信

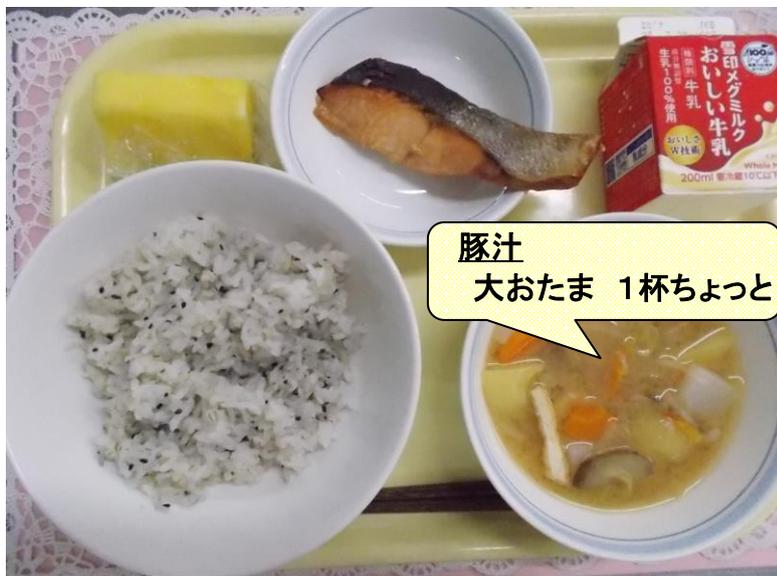


令和 7年 7月 16日 (水)

献立・使用器具

- ・ごまごはん・・・・・・・・・・・・・・・・・・しゃもじ2本
- ・鮭のピリ辛焼き・・・・・・・・・・・・・・・・トンク
- ・豚汁・・・・・・・・・・・・・・・・大おたま
- ・パイナップル・・・・・・・・・・・・・・・・手袋
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



* 食の体験を広げよう! *

夏休みを利用して、食の体験を広げてみませんか？

野菜の栽培・観察をする、家族の食事を作る、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけ、挑戦してみましょう。

♪♪ 有意義な夏休みを過ごしてください ♪♪



今日の主な食材産地 米：宮城 麦：福井、石川、富山 にんにく：青森 ショウガ：高知 ゴボウ：群馬 にんじん、鮭：北海道 大根：青森 じゃがいも：千葉 ねぎ、豚肉：茨城 パイン：フィ

こんだて通信

保給委員ファイル提出日

令和 7年 7月 17日 (木)

献立・使用器具

- ・パンプキンパン 手袋
- ・マカロニのクリーム煮 大おたま
- ・パリパリポテトサラダ ギザたま
- ・セレクトドリンク

配膳図・目安量



パリパリサラダ
* 野菜、ドレッシング、パリパリをよくまぜてもりつけてく

クリーム煮
大おたま 1杯半

*パリパリのシートは、たたんで食缶に返却してください。

*** 各学級配膳台は、今日の給食終了後、配膳室前へ移動をお願いします ***

献立ひとくちメモ

夏を元気で過ごす 食生活3つのポイント

〈食欲をそそる工夫〉

- 酸味を使ってさっぱり料理
レモン汁の利用：天ぷらの天汁、冷たいスープ、お浸しなど
酢の利用：焼き魚に酢じょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえなど
- 冷たくして
スープやすまし汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのもよいでしょう。
- 香りでアクセントをつける。
香りの野菜を加えて、味にポイントをつけます
(しょうが、みょうが、しそ、青とうがらしなど)。

〈肉・魚・大豆製品のどれかは毎日食べる〉

夏バテしないためには、良質のたんぱく質をしっかりと補うことです。
肉・魚・大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにします。なお、魚と肉は半々くらいの割合にします。

良質のたんぱく質
毎日ネ

〈夏野菜を毎食たっぷり〉

毎日ネ

トマト、ピーマン、インゲン、オクラなど旬の野菜は毎日でも食べられますし、量もたっぷり食べられます。
なお、カロテンの吸収をよくして、たくさんの量を食べるには、植物油のドレッシングでサラダにしたり、炒めるなどするとよいです。

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：栃木 しょうが：高知 じゃがいも：千葉 パセリ：長野 きゅうり：千葉 キャベツ：群馬 鶏肉、豆