

こんだて通信



令和7年9月8日(月)

献立・使用器具

- ・メープルシロップトースト 手袋
- ・米粉のクリームシチュー 大おたま
- ・かみかみサラダ ギザ玉
- ・冷凍みかん 手袋
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ

かみかみ給食



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

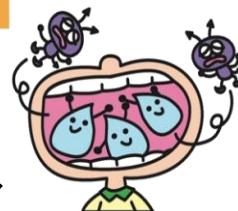
食べ物本来の味を十分味わうことができる



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる

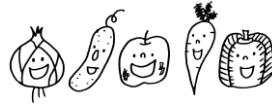


脳が活性化し、精神を安定させる



今日の主な食材産地 にんじん、たまねぎ、なーるー、じゃがいも、バター、牛乳：北海道 きゅうり：茨城 ごぼう、鶏ガラ：鹿児島 パセリ：長野 しょうが：高知 ハム：埼玉 冷凍ミカン：熊本

こんだて通信



令和7年 9月 9日 (火)

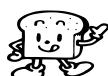
献立・使用器具

- ごまじゅこごはん しゃもじ 2本
- 鮭のさざれ焼き トング
- 菊花おひたし ギザ玉
- 豚汁 大おたま
- 牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



重陽の節句給食

ちょうようのせっく 重陽の節句

ちょうようのせっく

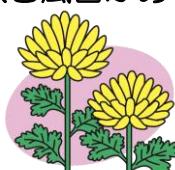
9月9日は、重陽の節句です。

たんごのせっく

重陽の節句は、桃の節句（3月3日）や端午の節句（5月5日）
のように五節句の一つで、古くは中国から伝わったものです。

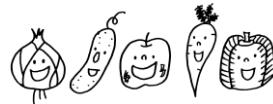
長寿と健康を願って菊を飾り、菊のお酒を飲む風習がありました。

今日の給食では、志茂中生の健康を願い、
菊の花を入れたおひたしを作りました。



今日の主な食材産地 米：宮城 麦：福井、石川、富山 にんじん、じゃがいも、鮭：北海道 キャベツ：長野 もやし：栃木 ごぼう：鹿児島 大根：青森 ねぎ：青森、岩手 ごま：中南米 パン

こんだて通信



令和7年9月10日(水)

献立・使用器具

- ・カレーライス
 - ライス しゃもじ2
 - カレー 大おたま
- ・わかめサラダ ギザ玉
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ

* 食物せんいを多く含む食べ物 *

食物せんいは、体の調子を整え生活習慣病や肥満を予防します。
下記にあげる食品を食事に多く取り入れ、腸の健康を保っていきま

しょう

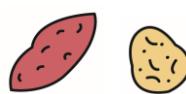


野菜

くだもの



いも



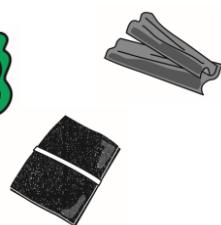
きのこ



豆



海藻



玄米や胚芽パンなど
精製されていない穀



今日の主な食材産地 米：富城 畦：福井、石川、富山 にんじん、たまねぎ、じゃがいも、バター、
コーン：北海道 きゅうり、豚肉：茨城 もやし：栃木 しょうが：高知 にんにく：青森 とりが
ら：宮崎 わかめ：三陸

こんだて通信



令和 7年 9月 11日 (木)

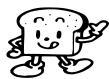
献立・使用器具

・ちゃんこうどん	
うどん トング2
ちゃんこ汁 大おたま
・たこぺったん トング
・バナナ 手袋
・牛乳	

配膳図・目安量

ちゃんこ汁
大おたま 1杯半
* 汁は、麺がかくれるくらい入
れてください。
* うどんは、ほぐし用だし汁で
ほぐしてもりつけしてください。

献立ひとくちメモ



ちゃんこうどん



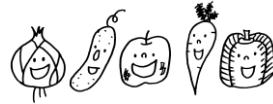
うどんは、ほぐし用のだし
汁を加え、よくほぐしても
りつけください。



汁は、大おたまに1杯半程度、麺がかくれるくらい入れます。

今日の主な食材産地 にんじん：大豆：コーン：たこ：北海道 白菜：長野 ねぎ：茨城 キャベツ：群馬 しょうが：高知 バナナ：フィリピン 削り節：静岡 鰯節：鹿児島 小松菜：東京 しいたけ：長野

こんだて通信



令和 7年 9月 12日 (金)

献立・使用器具

- 高菜チャーハン しゃもじ2本
- 春雨スープ 大おたま
- 大豆と小魚の変わり揚げ おたま
- 牛乳

配膳図・目安量



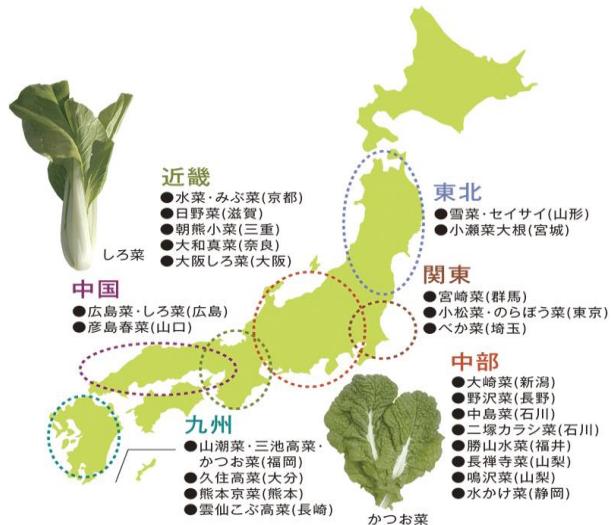
献立ひとくちメモ

高菜チャーハン

高菜は、小松菜のなかまで、
おもな産地は九州です。

九州の高菜は、「日本三大
漬け菜」の一つとして、長野
県の野沢菜、広島県の広島菜
にならんで、有名です。

今日は、高菜を炒め
てごはんに合わせ、
チャーハンにしました。



今日の主な食材産地 米：宮城 麦：福井、石川、富山 にんじん、たまねぎ、マロニー、大豆：北海道
もやし：栃木 ねぎ：茨城 さつまいも：徳島 しょうが：高知 ごま：中南米 にぼし：山口