

こんだて通信



令和7年 9月 8日（月）

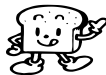
献立・使用器具

- ・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

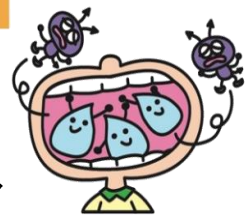


満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ

満腹感



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、コーン、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）

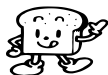
献立・使用器具

- ・ごまじゃこごはん 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 *

ちょうようのせつく 重陽の節句

ちょうようのせつく

9月9日は、重陽の節句です。

たんごのせつく

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

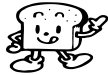
配膳図・目安量

カレー
おたま 1杯半

わかめサラダ
ギザ玉 1杯



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



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、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

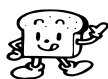
- ・ちゃんこうどん
 - うどん トング2
 - ちゃんこ汁 大おたま
- ・たこぺったん トング
- ・バナナ 手袋
- ・牛乳

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てください。**

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 鰹節：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



春雨スープ
大おたま 1杯

献立ひとくちメモ

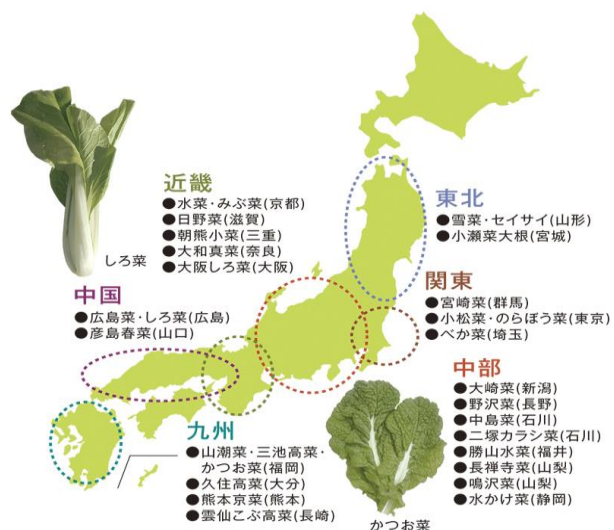


* 高菜チャーハン *

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て、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 こま：中南米 にぼし：山口