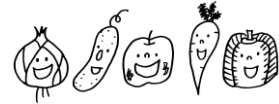


こんだて通信



令和 7年 9月 17日 (水)

献立・使用器具

- ・チリドッグ 手袋
- ・ポトフ 大おたま
- ・ツナサラダ ギザ玉
- ・牛乳

配膳図・目安量

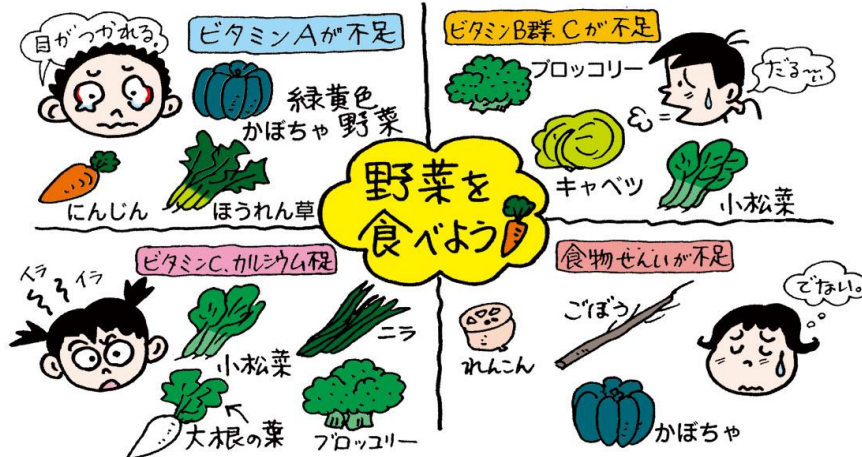


献立ひとくちメモ



* 野菜をたくさん食べましょう! *

給食では、新鮮でおいしい野菜を使用しています。野菜をたっぷり食べて、体の調子を整えていきましょう!



今日の主な食材産地 にんじん、たまねぎ：北海道 キヤベツ：群馬 セロリ、パセリ：長野 しょうが：高知 にんにく：青森 小松菜：東京

こんだて通信



令和 7年 9月 18日 (木)

献立・使用器具

- ・キムタクご飯 しゃもじ2
- ・パリパリひじき トング
- ・青菜のすまし汁 大おたま
- ・牛乳

配膳図・目安量

キムタクご飯
しゃもじ 2杯



献立ひとくちメモ



* 野菜をたっぷり食べましょう! *

🍎 野菜には、こんな効果が期待できます!



肌を丈夫にする	便秘を予防する	高血圧を予防する	食べ過ぎを防ぐ
<p>ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。</p>	<p>食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。</p>	<p>カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。</p>	<p>低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。</p>

今日の主な食材産地 米：宮城 麦：福井 石川 富山 にんじん 大根：北海道 もやし：栃木
しめじ：長野 小松菜：東京 ひじき：長野 こま：中南米 削り節：静岡

こんだて通信



令和 7年 9月 19日 (金)

献立・使用器具

・ジャージャー麺

- | | | | |
|----------|----|-------|------|
| { | めん | | トング2 |
| | 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
野菜 トング 1つかみ
あん 長おたま 1杯



献立ひとくちメモ

ビーンズポテト



栄養満点の大豆。

しっかり食べよう



注目の成分とは？

サポニン

大豆に含まれている苦みや渋みのもとで、抗酸化作用が強くガンを抑制する作用があるといわれています。

イソフラボン

大豆に含まれているポリフェノールの仲間が骨粗鬆症を予防するなどの働きがあります。

骨粗鬆症

レシチン

コレステロール値を下げたり、脳細胞の働きを活性化させ集中力や記憶力を高める働きがあるといわれています。



サポニン
イソフラボン レシチン

今日の主な食材産地 にんじん、たまねぎ、じゃがいも、大豆：北海道、ねぎ、豚肉：茨城、もやし：栃木、小松菜：埼玉、しょうが：高知、にんにく：青森、鶏ガラ：宮崎、たけのこ：四国