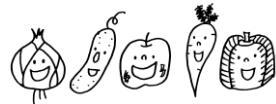


こんだて通信



令和 7年 9月 22日 (月)

献立・使用器具

- ・さつまいもごはん しゃもし2
- ・さんまの姿煮 トング
- ・冬瓜のかきたま汁 大おたま
- ・牛乳

配膳図・目安量

献立ひとくちメモ



さんまは、コトコト2時間煮ました。骨まで食べられるので、よくかんで食べましょう。

青魚を食べよう!

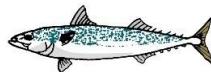
青魚には、脂肪が多く含まれます。その中でも、DHA（ドコサヘキサノン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）が注目されています。EPAは、血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防ぐ、DHAは、脳の発達や働き、視力の向上に関係しているといわれています。

青魚の代表選手



さんま

さば

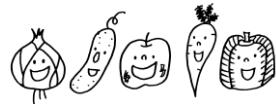


いわし

今日の給食には、さんまの姿煮を入れました。

今日の主な食材・産地 米：宮城、米：福井、石川、富山 にんじん：北海道 冬瓜：愛知 さつまいも：徳島 ねぎ：岩手 しょうが：高知 さんま：北海道

こんだて通信



令和 7年 9月 24日 (水)

献立・使用器具

- ・ベーコンピラフ しゃもじ2
- ・鮭のピザ焼き 手袋
- ・キャベツとじゃがいものスープ 大おたま
- ・牛乳

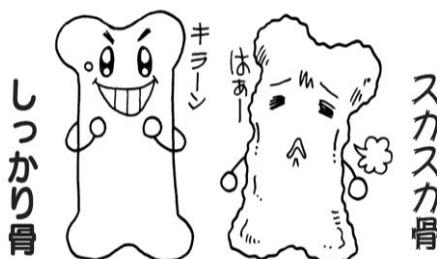
配膳図・目安量



献立ひとくちメモ

* 骨はカルシウムの貯蔵庫です *

カルシウム不足が長期間続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来骨がスカスカになる病気（骨粗しょう症）になってしまいます。



今からしっかりカルシウムを摂取する習慣をつけよう！プラス運動も！



今日の主な食材産地 米：宮城 粟：福井、石川、富山 にんじん：たまねぎ、じゃがいも、鮭：北海道
海老：千葉、群馬 ピーマン：茨城 しょっが：高知 ベニコジ：埼玉 鶏カラ：宮崎 ごま：中南米
削り節：静岡 マッシュルーム：岡山 チーズ：デンマーク

こんだて通信



令和 7年 9月 25日 (木)

献立・使用器具

- ・麦ごはん しゃもじ2
- ・海苔の佃煮 スpoon
- ・鶏肉とじゃがいものうま煮 大おたま
- ・ちくわのゆかり揚げ トング
- ・牛乳

配膳図・目安量

ちくわのゆかり揚げ
1人2本



献立ひとくちメモ

手洗いについて確認しましょう



手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



いろいろな物をさわる手には、細菌やウイルスがつきやすいため、こまめな手洗いが大切です。気をゆるめず、手洗いをしっかり行ってください！



せっけんを使つていねいに洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょう。



洗い残しの多い部分も意識して洗いましょう。

今日の主な食材産地 米：宮城 蕎：福井 石川：富山 にんじん、大根、じゃがいも：北海道 のり：国産 水あめ：アメリカ 剥り節：静岡 鶏肉：国産 小松菜：東京

こんだて通信

令和7年9月26日(金)

献立・使用器具

- ・バターライスきのこソースかけ
 - 〔 バターライス しゃもじ2本
 - 〔 きのこソース 大おたま
- ・パリパリツナサラ ギザ玉
- ・巨峰(2粒) 手袋
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ

くだもの～巨峰～

巨峰は、『ぶどうの王様』と呼ばれ、果汁が多く、甘みが強い味わいで、昔から人気の品種です。皮は少し渋いので取り除きますが、食べても大丈夫です。

最盛期は、9月頃で、主な産地は、山梨県、長野県、福岡県です。



今日の巨峰は、**山梨産**のぶどうです。味わっていただきましょう♪

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、バター：北海道 えのきだけ：八ヶ岳、長野 しょつか：高知 キャベツ：群馬 きゅうり：茨城 マッシュルーム：岡山
巨峰：山梨 しめじ、しいたけ：東御市 鶏肉：国産