

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・・・・・・・・・・しゃもじ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

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。



献立ひとくちメモ

* 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**（ドコサヘキサエン酸）、**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、麦：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

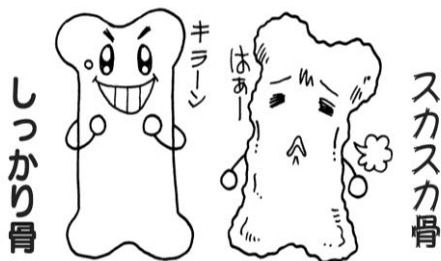
配膳図・目安量



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**）になってしまうことがあります。



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 麦：福井、石川、富山 じゃがいも：北 海 道 キヤベツ：群馬 ピーマン：茨城 しょうが：高知 へんじん：埼玉 鶏ガラ：宮崎 こま：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 スプーン
- ・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！



せっけんを使っていないに洗い、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 麦：福井、石川、富山 人参、大根、じゃがいも：北海道 のり：国産 水あめ：アメリカ 削り節：静岡 鶏肉：国産 小松菜：東京

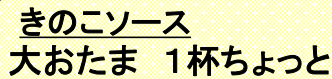
こんだて通信

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 えのきたけ、パセリ：長野 しょうが：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