

こんだて通信



令和 7年 10月 1日 (水)

献立・使用器具

- ・ごまごはん しゃもじ
- ・鰯のネギソースかけ トング
- ・おひたし ギザ玉
- ・みそけんちん汁 大おたま
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



大田区早寝早起き朝ごはん月間①



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



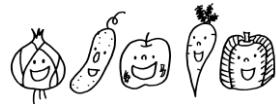
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するため、朝食をとりましょう。

今日の主な食材産地：米：宮城、米：福井、石川、富山、長ネギ：秋田、しょうが：高知、小松菜：千葉、キヤペツ：群馬、ほうれん草：群馬、ちやし：栃木、じんじん：大分、大根：長崎、じやがいも：北海道、しめじ：長野、ごま：中南米、削り節：静岡、みそ、豆腐、油揚げ：国産、さわら：韓国、鶏肉：鹿児島

こんだて通信



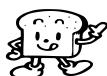
令和7年 10月 2日 (木)

献立・使用器具

- ・豚キムチ丼
 - ごはん しゃもじ2本
 - 豚キムチ 長おたま
- ・わかめスープ 大おたま
- ・梨 手袋
- ・牛乳

配膳図・目安量

献立ひとくちメモ



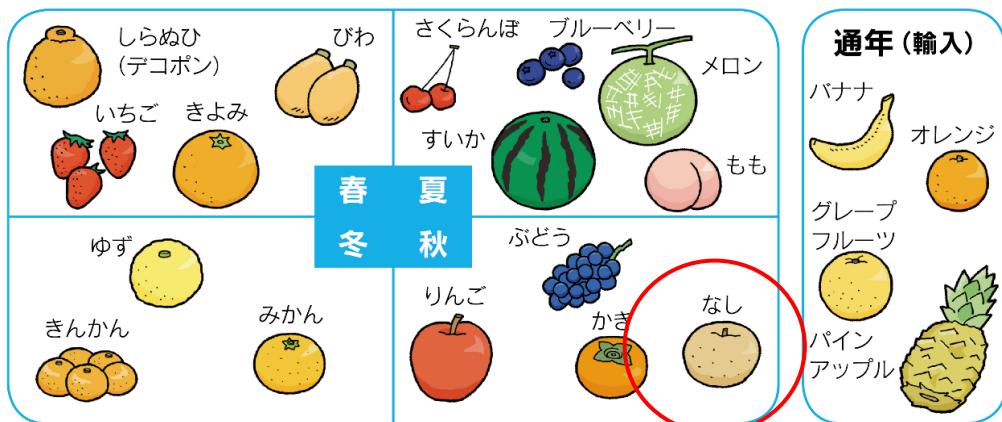
豚キムチ
長おたま 1杯程度
*足りなくならないように気
をつけてください。

わかめスープ
大おたま 1杯ちょっと



旬のくだものチェック表

今日は、 産の梨を出しました。
おいしい梨を味わっていただきましょう！



今日の主な食材产地 米：宮城 麦：福井、石川、富山 玉ねぎ：北海道 白菜、えのきだけ：長野
しょうが：高知 梨：新潟 豆腐、豚肉、鶏肉：国産 ごま：中南米 わかめ：三陸

こんだて通信

令和 7年 10月 6日 (月)

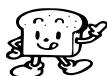
献立・使用器具

- | | | |
|-----------|-------|---------|
| ・豚肉のしぐれご飯 | | しゃもじ 2本 |
| ・のつpei汁 | | 大おたま |
| ・ごま団子 | | トング |
| ・牛乳 | | |

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



お月見給食

今日10月6日は、中秋の名月・十五夜です。十五夜には、月に見立てたお団子や稲に見立てたすすき、そして、里芋やくだものなどをお供えして、秋の収穫に感謝します。



今日は、小中学校合わせて1016個のごま団子を作りました。

名月をとつてくれると泣く子かな

小林一茶

今日の主な食材産地 米：宮城 麦：福井、石川、富山 ごぼう：鹿児島 しょうが：高知 さわい
んげん：青森 にんじん：北海道 大根、インゲン豆：北海道 里芋、小松菜、さつまいも：千葉、白
菜：長野 養ネギ：茨城 油揚げ、豚肉、鶏肉、みそ、白玉粉：国産 削り節：静岡 こま：中南米

こんだて通信



令和7年 10月 7日 (火)

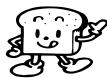
献立・使用器具

- ・五目うどん
- 〔 うどん トング 2本
- 〔 五目汁 長おたま
- ・みそポテト おたま
- ・りんご 手袋
- ・牛乳

配膳図・目安量

★汁のもいつけ量★
麺がかくれるくらい入れます。
大おたま 1杯半程度

献立ひとくちメモ



五目うどん



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 糜：宮城 麦：福井、石川、富山 にんじん、たまねぎ、長ネギ、じゃがいも、
たけ昆布：北海道 小松菜：千葉 りんご：山形 削り節：静岡 しいたけ、みそ、油揚げ：国産
ごわ：アメリカ、豚肉：茨城

こんだて通信



令和 7年 10月 8日 (水)

献立・使用器具

- ・中華ドッグ 手袋
- ・ワンタン卵スープ 大おたま
- ・ツナコーンサラダ ギザ玉
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



* 10月は大田区早寝早起き朝ごはん月間② *

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

今日の主な食材産地 しょうが：高知 にんじん、たまねぎ、長ネギ、大豆、コーン：北海道 にんにく：青森 しめじ、キヤペツ：長野 チンゲンサイ、きゅうり：茨城 もやし：栃木 豚肉、鶏肉、鶏卵、しいたけ、豆腐：国産 たけのこ：四国 春雨：タイ パン粉：アメリカ、カナダ ごま：中南米

こんだて通信



令和 7年 10月 9日 (木)

献立・使用器具

- | | | |
|----------|-------|---------|
| ・わかめごはん | | しゃもじ 2本 |
| ・鮭のピリ辛焼き | | トング |
| ・かみかみ和え | | ギザ玉 |
| ・にらたま汁 | | 大おたま |
| ・牛乳 | | |

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ

和食の基本 一汁二菜

日本型食生活とは、主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜（魚介など）、副菜（野菜・汁物など）をバランスよく組み合わせた食事です。栄養バランスがよく、日本人の平均寿命が長い理由といわれています。



今日の主な食材産地 米：宮城
小麦：福井、石川、富山
にんにく：青森
しょっが：高知
にんじ
ん、たまねぎ、鮭、大豆、北海道
まやべツ：群馬
きゅうり：茨城
小松菜：千葉
鶏卵：千葉
にほし：山口
ごま：中南米

こんだて通信



令和7年10月10日（金）

献立・使用器具

- ・小松菜チャーハン しゃもじ 2本
- ・大豆と小魚の変わり揚げ お玉
- ・中華スープ 大おたま
- ・牛乳

配膳図・目安量



* 将軍様が名づけ親？ こまつな *

「こまつな」と名づけたのは、八代将軍徳川吉宗と伝えられています。

吉宗は、小松川（現在の東京都江戸川区）に鷹狩りに来た際に、献上された青菜を食べてとても喜んだそうです。そして、この葉に名前がなかったため、「小松川の里の葉」から「こまつな」と命名したそうです。



今日の主な食材産地 米：宮城、米：福井、石川、富山、にんじん、じゃがいも、たまねぎ：北海道
小松菜：千葉、しょうが：高知、もやし：栃木、長ネギ：青森、豚肉、鶏肉：国産