

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



みそけんちん汁
大おたま 大盛り1杯

献立ひとくちメモ



* 大田区早寝早起き朝ごはん月間① *

早起き	早寝	朝ごはん
		
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しましょう。	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に、朝食をとしましょう。

今日の主な食材産地 米：宮城 麦：福井、石川、富山 長ネギ：秋田、しょうが：高知 小松菜：千葉、キャベツ：山梨、ほう：群馬、もやし：栃木、りんじん、大根、じゃがいも：北海道、しめじ：長野、こま：中南米、削り節：静岡、みそ、豆腐、油揚げ：国産、さくら：韓国、鶏肉：鹿児島

こんだて通信



令和7年 10月 2日 (木)

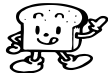
献立・使用器具

- ・ 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



* 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！

<p>しらぬひ (デコボン)</p> <p>いちご</p> <p>きよみ</p>	<p>びわ</p>	<p>さくらんぼ</p> <p>すいか</p>	<p>ブルーベリー</p> <p>メロン</p> <p>もも</p>	<p>通年 (輸入)</p> <p>バナナ</p> <p>オレンジ</p> <p>グレープ</p> <p>フルーツ</p> <p>パイナップル</p> <p>アップル</p>
<p>ゆず</p> <p>きんかん</p> <p>みかん</p>	<p>春 冬</p>	<p>夏 秋</p> <p>ぶどう</p> <p>りんご</p> <p>かき</p>	<p>なし</p>	

今日の主な食材産地 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

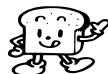
- ・豚肉のしぐれご飯 しゃもじ 2本
- ・のっぺい汁 大おたま
- ・ごま団子 トング
- ・牛乳

配膳図・目安量

しぐれご飯
しゃもじ 2杯程度



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。

めいげつ
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、そば：鹿児島、しょうが：高知、さやいんげん：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、長ネギ：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）

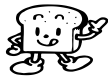
献立・使用器具

- ・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
いつけてください。



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 米：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、
だし昆布：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 ち
くわ：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 じゃがいも：長野 人参：たまねぎ：長ネギ：大豆：コーン：北海道 鶏卵：青森 しめじ：キャベツ：長野 チンゲンサイ：きゅうり：茨城 もやし：栃木 豚肉：鶏肉：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 麦：福井、石川、富山、山梨、長野、新潟、青森、岩手、秋田、山形、福島、茨城、栃木、群馬、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、静岡県、愛知県、岐阜県、静岡県、愛媛県、高知県、福岡県、佐賀県、大分県、熊本県、鹿児島県、沖縄県
 鮭：北海道、青森、岩手、秋田、山形、福島、茨城、栃木、群馬、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、静岡県、愛知県、岐阜県、静岡県、愛媛県、高知県、福岡県、佐賀県、大分県、熊本県、鹿児島県、沖縄県
 わかめ：山形、青森、岩手、秋田、山形、福島、茨城、栃木、群馬、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、静岡県、愛知県、岐阜県、静岡県、愛媛県、高知県、福岡県、佐賀県、大分県、熊本県、鹿児島県、沖縄県
 しょうが：高知、山形、青森、岩手、秋田、山形、福島、茨城、栃木、群馬、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、静岡県、愛知県、岐阜県、静岡県、愛媛県、高知県、福岡県、佐賀県、大分県、熊本県、鹿児島県、沖縄県
 鶏卵：千代田、山形、青森、岩手、秋田、山形、福島、茨城、栃木、群馬、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、静岡県、愛知県、岐阜県、静岡県、愛媛県、高知県、福岡県、佐賀県、大分県、熊本県、鹿児島県、沖縄県
 大根：宮崎、山形、青森、岩手、秋田、山形、福島、茨城、栃木、群馬、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、静岡県、愛知県、岐阜県、静岡県、愛媛県、高知県、福岡県、佐賀県、大分県、熊本県、鹿児島県、沖縄県
 ねぎ：山形、青森、岩手、秋田、山形、福島、茨城、栃木、群馬、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、静岡県、愛知県、岐阜県、静岡県、愛媛県、高知県、福岡県、佐賀県、大分県、熊本県、鹿児島県、沖縄県
 豆：北海道、青森、岩手、秋田、山形、福島、茨城、栃木、群馬、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、静岡県、愛知県、岐阜県、静岡県、愛媛県、高知県、福岡県、佐賀県、大分県、熊本県、鹿児島県、沖縄県
 豆腐：山形、青森、岩手、秋田、山形、福島、茨城、栃木、群馬、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、静岡県、愛知県、岐阜県、静岡県、愛媛県、高知県、福岡県、佐賀県、大分県、熊本県、鹿児島県、沖縄県
 こんにゃく：山形、青森、岩手、秋田、山形、福島、茨城、栃木、群馬、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、静岡県、愛知県、岐阜県、静岡県、愛媛県、高知県、福岡県、佐賀県、大分県、熊本県、鹿児島県、沖縄県
 しいたけ：山形、青森、岩手、秋田、山形、福島、茨城、栃木、群馬、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、静岡県、愛知県、岐阜県、静岡県、愛媛県、高知県、福岡県、佐賀県、大分県、熊本県、鹿児島県、沖縄県
 きゅうり：山形、青森、岩手、秋田、山形、福島、茨城、栃木、群馬、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、静岡県、愛知県、岐阜県、静岡県、愛媛県、高知県、福岡県、佐賀県、大分県、熊本県、鹿児島県、沖縄県
 人参：山形、青森、岩手、秋田、山形、福島、茨城、栃木、群馬、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、静岡県、愛知県、岐阜県、静岡県、愛媛県、高知県、福岡県、佐賀県、大分県、熊本県、鹿児島県、沖縄県
 ほうし：山形、青森、岩手、秋田、山形、福島、茨城、栃木、群馬、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、静岡県、愛知県、岐阜県、静岡県、愛媛県、高知県、福岡県、佐賀県、大分県、熊本県、鹿児島県、沖縄県
 こま：山形、青森、岩手、秋田、山形、福島、茨城、栃木、群馬、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、静岡県、愛知県、岐阜県、静岡県、愛媛県、高知県、福岡県、佐賀県、大分県、熊本県、鹿児島県、沖縄県

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

小松菜チャーハン
しゃもじ 2杯程度

中華スープ
大おたま 1杯ちょっと



献立ひとくちメモ

* 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 麦：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