

こんだて通信

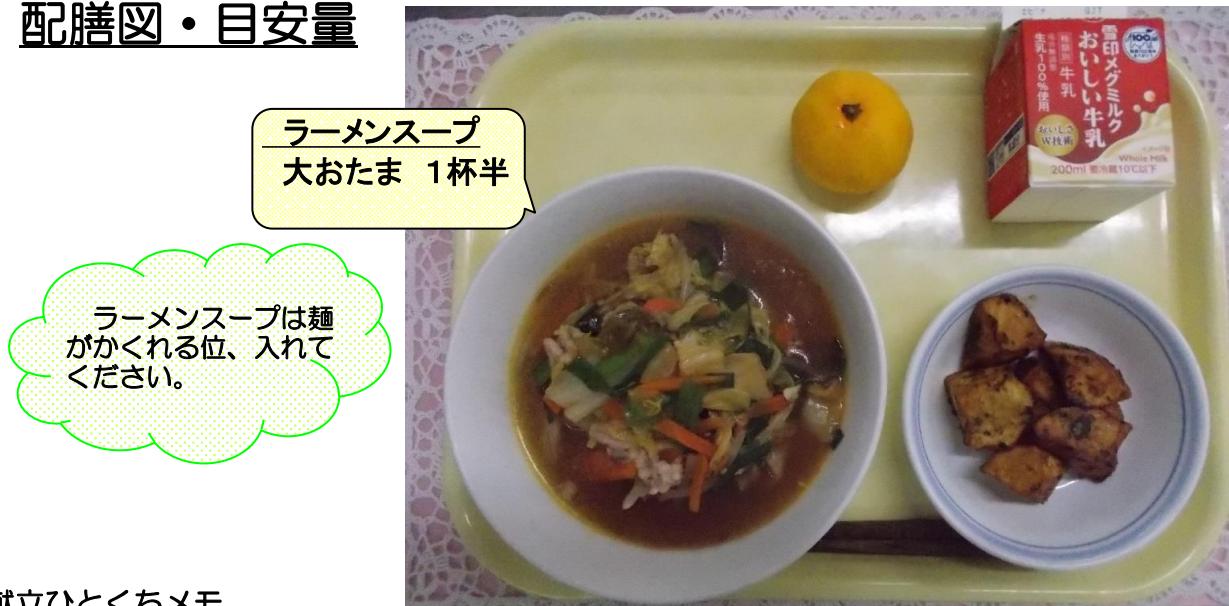


令和7年10月14日

献立・使用器具

- ・キムチラーメン
 - 〔めん〕 手袋2枚
 - 〔ラーメンスープ〕 大おたま
- ・お好みポテト トング
- ・みかん 手袋
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ

キムチラーメン



麺は玉どりしてあります。
ひとり1玉ずつ丼に入れて
ください。

スープは、大おたま
1杯半程度入れます。

今日の主な食材産地 にんにく：青森 にんじん：じゃがいも：北海道 しょうが：高知 白菜：長野
もやし：栃木 たら、豚肉：茨城 みかん：愛媛 みそ：国産 ごま：中南米 青のり：愛知 鰯
節：鹿児島

こんだて通信



令和7年 10月15日 (水)

献立・使用器具

- ・ナン 手袋
- ・キーマカレー 大おたま
- ・海藻サラダ ギザたま
- ・ぶどうゼリー 手袋
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ

世界のパン

世界には、さまざまな種類のパンがあります。ほとんどのパンは、生地を発酵させて作りますが、インドのチャパティやメキシコのトルティーヤなど無発酵パンもあります。また、ピロシキや肉まんなど、揚げたり蒸したりするパンもあります。



今日の主な食材産地 にんにく：青森 しょうが：高知 にんじん、たまねぎ：北海道 セロ
リカ 長野 半ヤハラ：長野 きゅうり：茨城 豚肉：国産 ホールドマト：イタリア ひよこ豆：アメ
リカ 海藻ミックス：三陸

こんだて通信



令和7年 10月 16日 (木)

献立・使用器具

- ・そぼろご飯
- 〔 そぼろご飯 しゃもじ2本
- 〔 きざみのり はし
- ・いかのかりんと揚げ トング
- ・みそ汁 大おたま
- ・牛乳

配膳図・目安量

そぼろご飯
しゃもじ 2杯程度

みそ汁
大おたま 1杯ちょっと



献立ひとくちメモ

* 早寝早起き朝ごはん月間③ *

..... 朝ごはんの効果



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の動きを活発に
する



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

今日の主な食材産地 米：秋田 蕎麦：福井、石川、富山 ごはん：鹿児島 にんじん、ねぎ：北海道
しょくが：高知 大根：青森 えのきたけ：長野 豆腐、油揚げ、のり、みそ、鶏肉、卵：国産 剥り
節：静岡 いか：ペルー

こんだて通信



令和 7年 10月 17日 (金)

献立・使用器具

- ・赤飯 しゃもじ 2本
- ・鶏の照焼き トング
- ・昆布サラダ ギザ玉
- ・お祝いスープ 大おたま
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



★志茂田中学校開校記念祝給食★

明後日10月19日は、志茂田中学校の開校記念日です。今年で65周年を迎えました。給食では、お赤飯やお祝いスープを作り、お祝いをします♪



今日の主な食材産地 米：秋田 粟：福井、石川、富山 しょうが：高知 にんじん：ながねぎ：北海道 キャベツ：長野 小松菜：千葉 鶏肉、ささげ、豆腐：国産 けずり節：静岡 ごま：中南米