

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

ラーメンスープ
大おたま 1杯半

ラーメンスープは麺
がかくれる位、入れて
ください。



献立ひとくちメモ

キムチラーメン



麺は玉どりにしています。
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
人参：茨城
みかん：愛媛
みそ：国産
こま：中南米
しょうが：高知
白菜：長
野：もやし：栃木
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



海藻サラダ
ギザ玉 1杯

キーマカレー
大おたま 1杯半

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：バター：北海道 セロリ：長野 キャベツ：長野 きゅうり：茨城 豚肉：国産 ホールトマト：イタリア ひよこ豆：アメリカ
 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



脳の働きを活発に
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働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 麦：福井、石川、富山 ごぼう：鹿児島 にんじん、ねぎ：北海道
しょうが：高知 大根：青森 えのきだけ：長野 豆腐、油揚げ、のり、みそ、鶏肉、卵：国産 削り
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

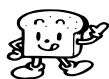
赤飯
しゃもじ 2杯程度

昆布サラダ
ギザ玉 1杯

お祝いスープ
大おたま 1杯ちょっと



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 麦：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 こま：中南米