

# こんだて通信

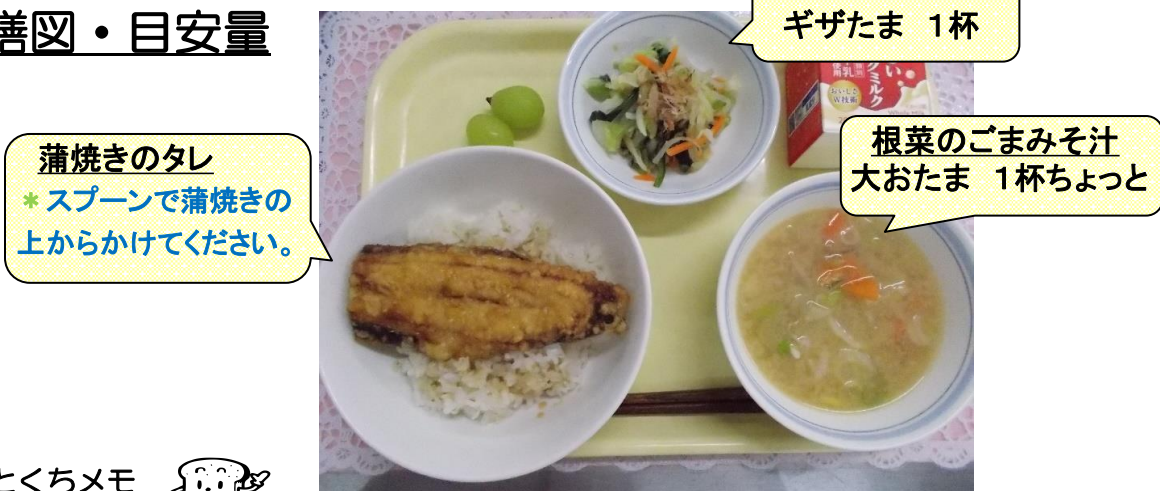


令和 7年 10月 20日 (月)

## 献立・使用器具

- さんまの蒲焼き丼
  - { ごはん . . . . . しゃもじ2本
  - { さんまの蒲焼き . . . . . トング
- おかか和え . . . . . ギザ玉
- 根菜のごまみそ汁 . . . . . 大おたま
- 巨峰 (??粒) . . . . . 手袋
- 牛乳

## 配膳図・目安量



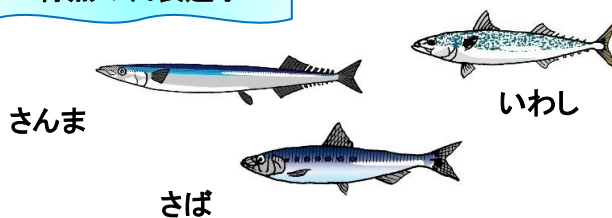
献立ひとくちメモ



## \* 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



今日の給食には、さんまの蒲焼きを入れました。

# こんだて通信



令和7年10月22日（水）

## 献立・使用器具

- ・スパゲティミートソース
  - 〔スパゲティ〕・・・・・・・・・・ トング2本
  - 〔ミートソース〕・・・・・・・・・・ 大おたま
- ・カリカリじゃこサラダ・・・・・・・・・・ ギザ玉
- ・オープンアップルパイ・・・・・・・・・・ トング
- ・牛乳

## 配膳図・目安量

ミートソース  
大おたま 1杯

じゃこサラダ  
ギザ玉 1杯



献立ひとくちメモ



## ♪10月バースデー給食♪

10月お誕生日のみなさん、おめでとうございます♪  
バースデーデザートをいただき、お祝いしましょう！



アップルパイのりんごは、紅玉（こうぎょく）という種類のりんごを使いました。紅玉は、酸味や果肉の質などがお菓子作りに適しています。今の季節に出回ります。

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、パ  
セリ：長野、キャベツ：群馬、きゅうり：埼玉、もやし：栃木、マッシュルーム：岡山、ホールトマ  
ト：イタリア、ちりめんじゃこ：愛媛、ベーコン、豚肉：国産

# こんだて通信



令和7年 10月 23日 (木)

## 献立・使用器具

- ・里芋ごはん . . . . . しゃもじ 2本
- ・鯖のごまみそ焼き . . . . . トング
- ・カラフルすまし汁 . . . . . 大おたま
- ・みかん . . . . . 手袋
- ・牛乳

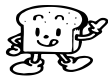
## 配膳図・目安量

里芋ごはん  
しゃもじ 2杯程度

カラフルすまし汁  
大おたま 1杯ちょっと

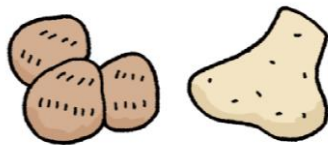


献立ひとくちメモ



## \* 里芋ごはん \*

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物せんいも豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃが芋、さつまいも、里芋、やまいもなどが食べられています。



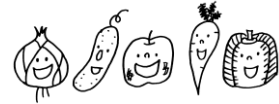
さといも

秋のおいしい里芋ごはんです。たくさん食べてもらえると嬉しいです♪

今日の主な食材産地 米：秋田 麦：福井、石川、富山 人参：北海道 里芋：埼玉、長  
ネギ：石手、小松 干菜：みかん、和歌山、しいたけ、みそ、鶏肉、油揚げ、豆腐：国産 ごま：中  
南米 前の節：静岡 さば：フルウェー



# こんだて通信



令和 7年 10月24日 (金)

## 献立・使用器具

- ・チンジャオロースー丼
  - { ごはん ..... しゃもじ2本
  - { チンジャオロースー ..... 長おたま
- ・ふわふわたまごスープ ..... 大おたま
- ・中華きゅうり ..... おたま
- ・牛乳

## 配膳図・目安量

チンジャオロースー  
長おたま 1杯

中華きゅうり  
おたま 1杯

ふわふわたまごスープ  
大おたま 1杯ちょっと



献立ひとくちメモ



## \* ふわふわたまごスープ \*

たまごに粉チーズとパン粉を少しまぜて、スープに入れると、ふわふわなたまごになります。

いつものたまごスープと違いを感じながら、食べてみてください。



たまご



粉チーズ



パン粉

粉チーズが入り、  
まろやかなスープ  
ですよ♪



今日の主な食材産地。米：秋田、麦：福井、石川、富山、にんにく：青森、しょうが：高知、にんじ  
ん、たまご：、じゃがいも：北海道、チンゲンサイ：茨城、きゅうり：埼玉、豚肉、ベーコン、卵：国  
産、たけのこ：四国、パン粉：アメリカ、カナダ、オーストラリア





# こんだて通信

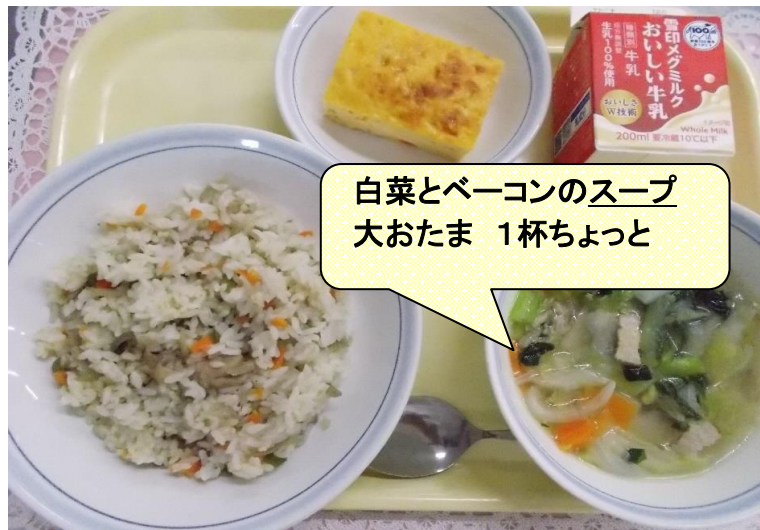


令和 7年 10月27日 (月)

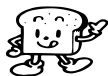
## 献立・使用器具

- ・ 鶏ゴボウのピラフ . . . . . しゃもじ
- ・ 洋風卵焼き . . . . . トング
- ・ 白菜とベーコンのスープ . . . . . 大おたま
- ・ 牛乳

## 配膳図・目安量



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：秋田 麦：福井、石川、富山 しょうが：高知 ごぼう：青森 たまねぎ、にんじん、バター：北海道 ヒーマン：茨城 白菜：長野 小松菜：千葉 鶏肉、卵、ベーコン：国産





# こんだて通信

令和 7年 10月 28日 (火)

## 献立・使用器具

- ・ごはん . . . . . しゃもじ2本
- ・ヤムニョムチキン . . . . . トング
- ・ナムル . . . . . ギザ玉
- ・スンドゥブチゲ風 . . . . . 大おたま
- ・牛乳

## 配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



## \* ヤムニョムチキン \*

ヤムニョムチキンは、韓国料理の1つです。コチジャンやしょうゆ、とうがらし、砂糖などが入った甘辛い合わせ調味料の「ヤムニョム」を揚げた鶏肉にからめた料理です。

今日は、にんにくとしょうがをごま油で炒め、コチジャン、ケチャップ、はちみつ、砂糖、しょうゆを加え、タレを作りました。



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 もや  
し：栃木 にんじん：北海道 小松菜：千葉 白菜：長野 にら：茨城 はちみつ：タイ みそ、豆腐、  
鶏肉、卵、豚肉：国産 えのきだけ：長野

# こんだて通信



令和 7年 10月 29日 (水)

## 献立・使用器具

- 上海麺
  - 中華麺 ..... トング2本
  - 上海あん ..... 大おたま
- 大学芋 ..... ギザたま
- オレンジ ..... 手袋
- 牛乳

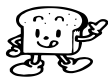
## 配膳図・目安量

上海あん  
大おたま 多め1杯

大学芋  
ギザ玉 1杯



献立ひとくちメモ



## \* さつま芋 \*

さつま芋のおいしい季節です。  
今月は、人気の大学芋を作りました。  
カラリと揚げたさつま芋にみつをからめました♪



さつま芋を切って  
いる様子。



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、白菜：長野  
もやし：栃木、チンゲンサイ：茨城、オレンジ：オーストラリア、さつまいも：千葉、しいたけ：豚  
肉：国産、たけのこ：四国、うずら卵：愛媛、水あめ：アメリカ、黒ゴマ：中南米、いが：ペルー

# こんだて通信



令和7年10月30日（木）

## 献立・使用器具

- ・こぎつねご飯 ..... しゃもじ2本
- ・秋野菜の煮物 ..... 大おたま
- ・野菜のごま酢和え ..... ギザ玉
- ・りんご
- ・牛乳

## 配膳図・目安量

ごま和え  
ギザ玉 1杯

こぎつねご飯  
しゃもじ 2杯

秋野菜の煮物  
大お玉 多め1杯



献立ひとくちメモ



## \*おいしい秋野菜\*



秋野菜の煮物には、ごぼう、にんじん、れんこん、大根、里芋を入れて作りまし

今日の主な食材産地 米：秋田 麦：福井、石川、富山 みつば：千葉 ごぼう：青森 にんじん：北海道 れんこん：茨城 大根：千葉 里芋：埼玉 さやいんげん：山形 もやし：栃木  
キャベツ：群馬 小松菜：千葉 鶏肉、油揚げ：国産 りんご：国産 ごま：中南米 削り節：静岡