

# 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



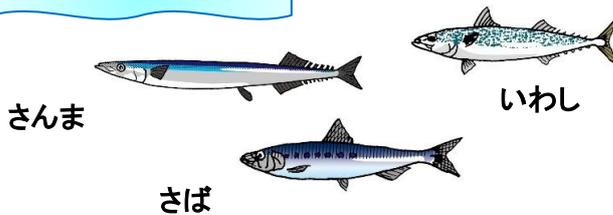
献立ひとくちメモ



## \* 青魚を食べよう! \*

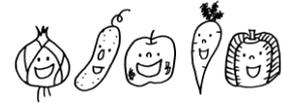
青魚には、脂肪が多く含まれます。中でも、**DHA** (ドコサヘキサエン酸)、**EPA** (エイコサペンタエン酸) が注目されています。EPAは、血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防ぐ、DHAは、脳の発達や働き、視力の向上に関係しているといわれています。

### 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♪

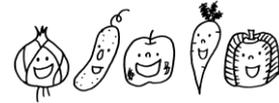
10月お誕生日のみなさん、おめでとうございます♪  
バースデーデザートをいただき、お祝いしましょう！



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用しました。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：じゃこ：長野 キヤベツ：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杯ちよつと

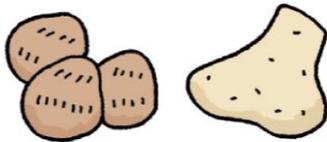


献立ひとくちメモ



## \* 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。



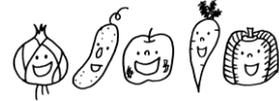
さといも

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うれしいです♪

今日の主な食材産地 米：秋田、麦：福井、石川、富山、にんじん、昆布：北海道、里芋：埼玉、長ネギ：岩手、小松菜：千葉、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



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、たまねぎ、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

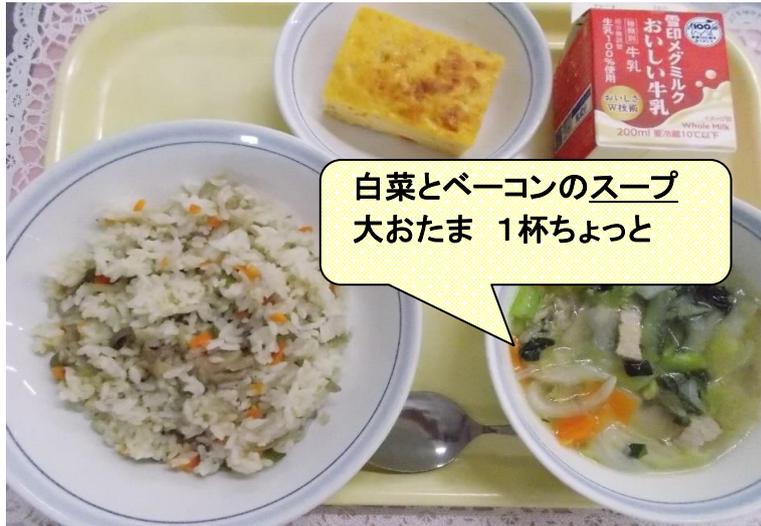


令和 7年 10月27日 (月)

## 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 こんにゃく：青森 しょうが：高知 もやし：栃木 人参：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 えのきたけ：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

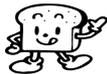
## 配膳図・目安量



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、じゃんじん：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、うすら卵：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 じゃがいも：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