

こんだて通信



令和 8年 5月18日 (月)

献立・使用器具

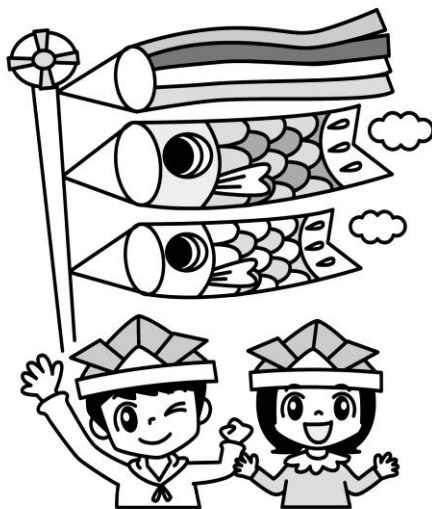
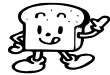
- メキシカンライス
 - ツナと大豆のチーズオムレツ
 - 野菜スープ
 - 牛乳
- しゃもじ2
 - トンゴ
 - 大おたま

配膳図・目安量

メキシカンライス
しゃもじ2杯



献立ひとくちメモ



生活リズムをととのえよう

新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころです。この時季は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかったりすることがあります。

これを防ぐには、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らの時間をつくるなど、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることが大切です。



こんだて通信

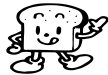

令和8年5月20日（水）

献立・使用器具

- 高野豆腐のそぼろ丼
 - ごはん しゃもじ
 - そぼろ おたま
- 大根サラダ ギザ玉
- 味噌汁 おたま
- 牛乳

配膳図・目安量

献立ひとくちメモ



* 早寝・早起き・朝ごはん月間 *



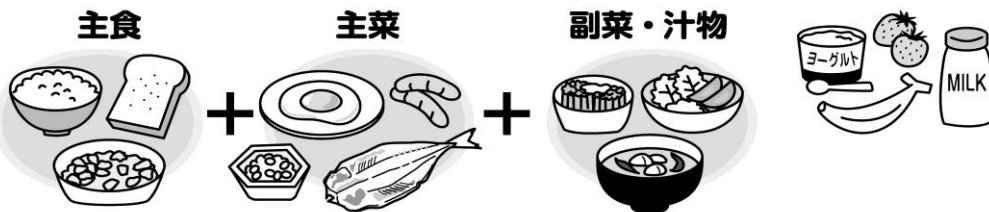
朝ごはんの効果



運動会の練習や気温の上昇で
疲れやすくなっています。早寝
早起き朝ごはんを心がけましょ
う！

- ★体温が上がり、元気に活動ができる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、排便もスムーズにできる

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



こんだて通信




令和 8年5月21日 (木)

献立・使用器具

- ・フィッシュバーガー
 - ・ミネストローネスープ
 - ・牛乳
- ・・・ 手袋
 - ・・・ 大おたま

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ 

* 早寝・早起き・朝ごはん月間 *

運動会の練習や気温の上昇で疲れが出やすくなっています。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べましょう！

朝ごはんをしっかり食べると…

脳に栄養がいき、
勉強に集中できる。



体が温まり、
元気に活動できる。



心が満たされ、
やる気が起きる。



こんだて通信

保給委員
ファイル提出日

令和 8年 5月 22日 (金)

献立・使用器具

- ・ドライカレー
- 【 ライスしゃもじ2本
- 【 カレー長おたま
- ・海藻サラダ ギザ玉
- ・紅白ゼリー 手袋
- ・牛乳

配膳図・目安量

ドライカレー
おたま大盛り1杯



献立ひとくちメモ



* 運動会応援給食 *

給食室では、運動会応援デザート『紅白ゼリー』を作り、運動会を応援します。カルピスウォーターとアセロラジュースで作った2層のきれいなゼリーです。味わって食べてくださいね。

明日の運動会、頑張ってくださいね♪



こんだて通信



令和 8年 5月 26日 (火)

献立・使用器具

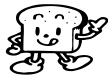
- プルコギ丼 ごはん 具 {しゃもじ 2本
-おたま
- 春雨スープおたま
- メロン手袋
- 牛乳

配膳図・目安量

プルコギ
おたま軽く1杯



献立ひとくちメモ



* 牛乳は大切なカルシウム源です *

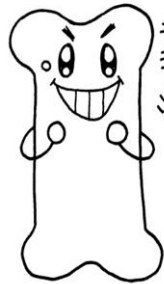
骨はカルシウムの貯蔵庫です。

カルシウム不足が続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来、骨がスカスカになる病気（骨粗しょう症）になってしまうことがあります。年をとっても、丈夫な骨でいられるように、しっかりカルシウムを摂取する習慣をつけましょう。

将来なりたいのはどっち!?



しっかり骨



キラーン



スカスカ骨

こんだて通信


令和8年 5月 27日 (水)

献立・使用器具

- ごはん
 - 魚のカレー焼き
 - じゃこわかめサラダ
 - 豚汁
 - 牛乳
- しゃもじ 2本
 - トング
 - ギザ玉
 - おたま

配膳図・目安量

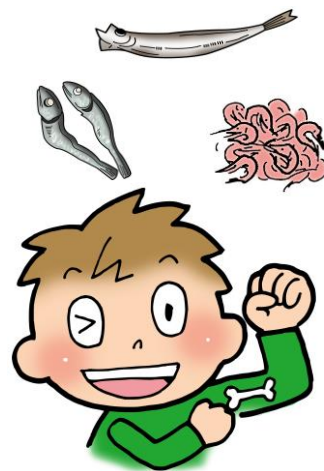


献立ひとくちメモ 

* 小魚でカルシウムをゲット! *

小魚には、カルシウムが多く含まれているほか、カルシウムの吸収を高めるビタミンDも多く含まれています。

今日は、じゃこわかめサラダを作りました。小魚を食べてカルシウムをゲットしよう!



こんだて通信



令和 8年 5月 28日 (木)

献立・使用器具

- ・ガーリックフランス 手袋
- ・サーモンのクリームシチュー 大おたま
- ・オニオンドレッシングサラダ ギザ玉
- ・牛乳

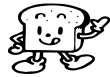
配膳図・目安量

オニオンドレサラダ
ギザ玉 1杯

ホワイトシチュー
大おたま 1杯半

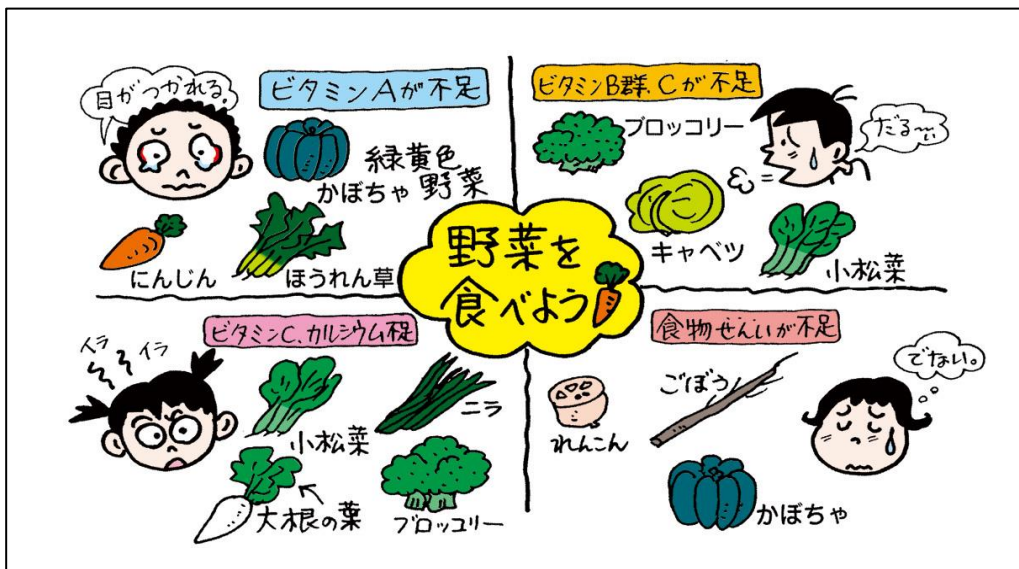


献立ひとくちメモ



* 野菜をたくさん食べましょう! *

給食では、新鮮でおいしい野菜を使用しています。野菜をたっぷり食べて、体の調子を整えていきましょう! 苦手な人もチャレンジしてくださいね♪



こんだて通信

保給委員
ファイル提出日

令和 8年 5月 29日 (金)

献立・使用器具

- ・みそカツ丼
 - ごはん
 - 野菜
 - カツ
 - みそだれ
 - ・沢煮椀
 - ・牛乳
-しゃもじ2本
-ギザ玉
-トンク
-スプーン
-大おたま

配膳図・目安量

味噌カツ丼

- ★野菜 2つかみ位
- ★カツ 1切
- ★みそだれ スプーン大盛り1杯
- * ごはんの上に野菜・カツ・みそだれをかけてください。



献立ひとくちメモ

* 志茂田小学校運動会応援給食 *

志茂田小学校の運動会を給食で応援します。
名古屋名物のみそカツ丼は、赤みそと豆みそで作った練りみそだれをカツにかけます。

志茂田小学校の運動会
を応援しよう！

