

# こんだて通信



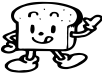
令和 7年 4月 13日 (月)

## 献立・使用器具

- ・ビビンバ
- { ごはん ..... しゃもじ 2本
- { 肉そぼろ ..... おたま
- { ナムル ..... ギザ玉
- ・とりチゲスープ ..... 大おたま
- ・牛乳

## 配膳図・目安量



献立ひとくちメモ 

## \* 世界の米料理 \*

世界には、米を使ったさまざまな料理があります。今日は、韓国の米料理です。ピリ辛な豆板醤が入った肉そぼろは、暖かくなってきた季節にぴったりのご飯です。

エネルギーとなる主食をしっかり取って、元気に過ごしましょう！



スペイン・パエリア

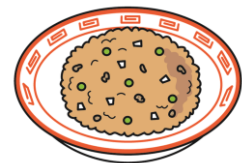
パエリア (スペイン)



ビビンバ (韓国)



ナシ・ゴレン (インドネシア)



チャーハン (中国)

# こんだて通信



令和8年 4月 14日 (火)

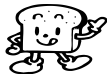
## 献立・使用器具

- ・ ご飯 ..... しゃもじ2本
- ・ 鯖のごまみそ焼き ..... トング
- ・ カリカリじゃこサラダ ..... ギザ玉
- ・ 田舎汁 ..... 大おたま

## 配膳図・目安量

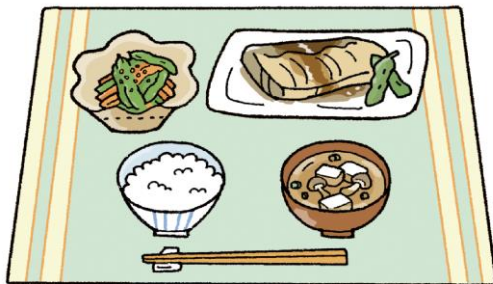


献立ひとくちメモ



## \* 和食で栄養バランスを \*

和食の基本は、主食の米飯と汁物に、おかずを2種類くらい合わせた食事です。米飯を中心に、魚や肉などの料理や野菜やいも、豆類などの料理、汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。



好き嫌いなく食べることで栄養バランスが整っていきます。

# こんだて通信




令和 8年 4月 15日 (水)

## 献立・使用器具

- ・ 照り焼きチキンバーガー . . . . . 手袋
- ・ ノードルスープ . . . . . 大おたま
- ・ 牛乳

## 配膳図・目安量



献立ひとくちメモ 

## \* 牛乳パックかたづけ方 \*

- ◆ たただ牛乳パックは、ケース上段にならべて入れます。
- ◆ ストローは、牛乳パック1~2個にまとめて入れます。
- ◆ 飲み残り牛乳ケースは、ケースの下段に入れるかわゴンの上にのせます。

上段



下段



牛乳パックの底面を山折りに折ると、立てて入れることができます。

# こんだて通信



令和 8年 4月 16日 (木)

## 献立・使用器具

- 小松菜と豚肉の中華丼
  - ごはん
  - 中華煮
  - 甘辛カリカリ豆
  - 豆腐とわかめのスープ
  - 牛乳
- しゃもじ2本
  - 長おたま
  - おたま
  - 大おたま

## 配膳図・目安量

中華煮  
長おたま 1杯



献立ひとくちメモ



## \*かみかみ給食\*

ひ 肥満を防ぐ

み 味覚がよくなる

こ 言葉の発音がはつきり

の 脳のはたらきを元気に!

「よく噛む」  
**8大効用**

ひみこの  
はがーぜ

は 歯の病気予防

が ガンの予防

い 胃腸を元気に!

ぜ 全力投球

# こんだて通信

令和 8年 4月 17日 (金)

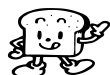
## 献立・使用器具

- ピラフ . . . . . しゃもじ
- 豆腐のミートグラタン . . . . . 手袋
- 白菜とじゃがいものスープ . . . . . 大おたま
- 牛乳

## 配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



## \* 給食白衣の持ち帰り \*

給食当番は、1週間使った白衣や帽子などを週末家に持ち帰ります。持ち帰ったものは洗濯をして、週明け月曜日に持ってきてください。



月曜日に忘れずに持ってきてください。