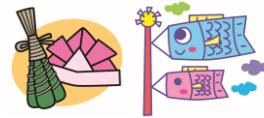


こんだて通信



令和 8年 5月 1日 (金)

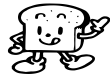
献立・使用器具

- おちゃちゃ揚げパン 手袋
- おだんごスープ おたま
- コーンサラダ ギザ玉
- 牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



* 八十八夜給食 *



八十八夜は、立春から数えて88日目をいいます。この日前後に摘み取られたお茶は、新茶の中でも特に、さわやかな香りと甘味、うま味があります。

給食では、おちゃおちゃ揚げパンを作りました♪

緑茶に含まれる成分と効果

カテキン類



抗酸化作用（がんや生活習慣病の予防）、殺菌作用、虫歯や口臭を防ぐ

テアニン



ビタミンC



血管や皮膚の健康を保つ、抗酸化作用、抗ストレス作用

フッ素



歯の表面を強化し、虫歯を防ぐ

※眠気を覚ます効果のあるカフェインも含まれます。寝る前は控えめに。

こんだて通信



令和 8年 5月 7日 (水)

献立・使用器具

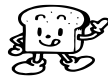
- ・ポークストロガノフ
- 〔 ライス …… シャもじ2本
- 〔 ポークストロガノフ …… 大おたま
- ・グリーンサラダ …… ギザ玉
- ・牛乳

配膳図・目安量

ポークストロガノフ
大おたま 1杯と少し



献立ひとくちメモ



* 早寝早起き朝ごはん *

新学期が始まり、1か月がたちました。
毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活習慣が大切です。
早寝・早起き・朝ごはんを実践し、元気に過ごしましょう！

早起き	早寝	朝ごはん
		
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

こんだて通信

保給委員ファイル提出日

令和 8年 5月 8日 (金)

献立・使用器具

- ・ 鶏南蛮うどん
 - うどん トング
 - 汁 おたま
- ・ いかたこぺったん
 - ソース、かつおぶし スプーン
- ・ オレンジ 手袋
- ・ 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。



5月11日(月)
に忘れずに持ってきて
ください。

★保給委員のファイルは、事務室前の回収ボックスに入れてください★

