



*今月の目標

～体をつくる食べ物をしろう～

日	曜	献立名	きいろの食品		あかの食品		みどりの食品		kcal	備考
			熱や力になる		血や肉や骨になる		からだの調子をととのえる			
1	火	とんじる ふカツ ゆずポンずあえ	ごはん パンこ じゃがいも くるまふ あぶら	牛乳 ぶたにく あぶらあげ あおさ みそ ツナ	ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ こまつな もやし きゅうり あかピーマン ゆず	599	防災の日 献立	764		
2	水	ひんがね やまがたそうりょくいもこじる あじのしおこうじやき ほうれんしょうあえ ひろしまレモンゼリー	ごはん さとう さといも やきふ ゼリー	牛乳 あじ やまがたぎゅう あぶらあげ	ごぼう こんにゃく ねぎ はくさい にんじん ほうれんそう まいたけ ひろしまレモンかじゅう ひろしまな	634	モンテ 応援献立	788		
3	木	ハズレ ラビオリスープ フィッシュポーション エッグフリータルタルソース イタリアンサラダ	パンズパン じゃがいも ラビオリ こむぎこ あぶら ドレッシング パンこ	牛乳 たら タルタルソース とりささみ ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり あかピーマン コーン ブロッコリー	680		830		
4	金	やさいスープ けんさんらびようざ ひじきサラダ	ごはん こむぎこ さといも ごまあぶら	牛乳 とうふ ベーコン ぶたにく ひじき かまぼこ	たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん たら もやし コーン キャベツ あおしそ	547		716		
7	月	めかぶのみそしる なっとう なすのごまみそいため	ごはん ごまあぶら すりごま	牛乳 とうふ なたと みそ めかぶ なっとう ぶたにく	だいこん ねぎ しょうが ごぼう たけのこ なす にんじん えだまめ	616		791		
8	火	ちゅうかスープ かいせんバオズ チャプチェ	ごはん こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	牛乳 ベーコン わかめ ぶたにく たら えび	もやし えのきだけ チンゲンサイ にんじん ねぎ にんにく たけのこ えだまめ しょうが きくらげ たまねぎ	608		735		
9	水	だんごじる にしんかんろに きくかあえ れいとみかん	ごはん いもち さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ にしん	ほししいたけ ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ ほうれんそう もやし はくさい きざく みかん	623	環境の節 目献立	837		
10	木	なめこじる とりのからあげ アーモンドあえ	ごはん あぶら でんぶん さとう アーモンド	牛乳 とうふ みそ とりにく ちくわ	だいこん なめこ ねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん	609		779		
11	金	ゆばのすましじる さんまのかばやき きりぼしだいこんのもの	ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 なたと ゆば さんま あぶらあげ	たけのこ えのきだけ みつば しょうが こんにゃく きりぼしだいこん にんじん こまつな	669		822		
14	月	やさいみそスープ ぶたにくアップルソース うめちりめんあえ	ごはん じゃがいも さとう ごま	牛乳 ベーコン ぶたにく しらす	たまねぎ キャベツ にんじん りんご にんにく ブロッコリー もやし うめ	635		770		
15	火	ふかひれスープ チキンちぎりあげ れんこんきんぴら	ごはん さとう パンこ	牛乳 とうふ ふかひれ たまご とりにく ベーコン	ほししいたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ こんにゃく れんこん えだまめ エリンギ たけのこ きくらげ	620		763		
16	水	ソメメン スープ きのこしゅうまい スイートサラダ	ソフトめん さとう こむぎこ さつまいも エッグフリーマヨネーズ ごまあぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ なたと ぶたにく チーズ	ほししいたけ ごぼう ねぎ きゅうり にんじん マッシュルーム きくらげ たけのこ いんげん しめじ まいたけ えのきだけ	748		908		
17	木	わかめ けんちんじる れんこんとえびのよせあげ おかかあえ	ごはん あぶら パンこ	牛乳 みそ わかめ あつあげ えび ちくわ たら かつおぶし	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん ねぎ れんこん こまつな しめじ もやし うめ たまねぎ	579	カミカミ 献立	741		
18	金	カレー ハンバーグトマトソース やさいサラダ とうにゅうプリン	ごはん あぶら カレールク さとう プリン じゃがいも	牛乳 ぶたにく とりにく とうにゅう ひよこまめ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ ブロッコリー あかピーマン レモン にんにく	730	特別支援学 校お祭り 献立	895	スーン	
24	木	さわにわん やきざかな(ほっけ) あげびのひきにくいいため	ごはん あぶら さとう	牛乳 ベーコン ほっけ とりにく みそ	ほししいたけ たけのこ だいこん にんじん ごぼう まいたけ なす あげび	591	食文化給 食(秋彼岸)	740		
25	金	ゆかり しらたまじる にくだんご(うずらたまごいり) いろどりあえ	ごはん しらたまもち さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく うずらたまご かまぼこ	ほししいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ ブロッコリー キャベツ えだまめ あかしそ たまねぎ	611	十五夜 献立	755		
28	月	かふうスープ とりくのガシューナツツめ こんにゃくサラダ	ごはん さとう でんぶん あぶら カシューナツツ	牛乳 ほたて とうふ とりにく かいそう なたと	ほししいたけ たけのこ にんじん あかピーマン きピーマン こまつな ピーマン こんにゃく きゅうり コーン あおしそ	615		788		
29	火	ふいりにくじゃが あつきたまご(しられいり) ごまあえ	ごはん あぶら じゃがいも さとう すりごま やきふ	牛乳 ちくわ やまがたぎゅう たまご しらす	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ キャベツ こまつな もやし	643		819		
30	水	くろパン クリームシチュー かぼちゃコロッケ かいそうサラダ ぶどうゼリー	くろパン じゃがいも ルク なまクリーム パンこ あぶら ゼリー	牛乳 とりにく かいそう	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー かぼちゃ キャベツ あかピーマン コーン あおしそ ぶどう	693	飛谷川 お祭り 献立	889	スーン	

★ 今月は2日(水)がご飯の日で、3日(木)がパンの日になっております。

お知らせ

7月21日(火)～8月21日(金)の給食(提供食)の放射性物質検査結果は、ヨウ素・セシウムともに不検出です。詳しくはホームページをご覧ください。
また、ホームページでは、食材の産地とおすすりレシピ(写真つき)も掲載しています。ぜひご覧ください。
(天童市学校給食センターホームページアドレス: <http://www.city.tendo.yamagata.jp>)

＊ 給食だより ＊



9月の目標 体をつくる食べ物をしよう



9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。秋風が待ち遠しいですね。
夏の暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れは残っているものです。

早寝、早起きを心がけて、朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。



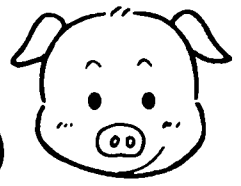
体をつくるたんぱく質

筋肉や血、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質はアミノ酸として体内で吸収されて各組織に送られ、体をつくるもとになります。たんぱく質は肉、魚介、卵、豆腐、牛乳、乳製品などに多く含まれていますので、いろいろな食品からとるように心がけてみましょう。

食欲の秋

献立紹介

豚肉のバーベキューソースかけ



材料5人分

豚肉 (1枚50g)	5枚
a 塩・こしょう	少々
酒	小さじ1
たまねぎ	30g
しょうが	5g
にんにく	1g
りんご	15g
b 砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みそ	大さじ1
みりん	大さじ1
一味とうがらし	適量

作り方

1. 豚肉にaで下味をつける。
 2. たまねぎ・しょうが・にんにく・りんごは、すりおろす。
 3. 小鍋に2とbの調味料・水少々を入れて一煮立ちさせソースを作る。
 4. 焼いた肉に3のソースをかける。
- りんごがでてきたらつくってみましょう。
鶏肉にもよくあいます。
 - 肉は50gだと物足りない感じがしますが、脂肪のとりすぎをふせぐためにこのくらいが適量です。

