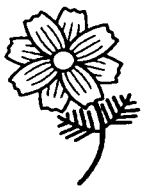


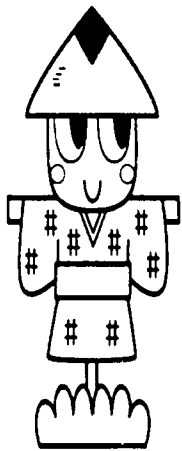
＊ 給食だより ＊



10月の目標 日本にほんの食生活しょくせいかつをみなおそう。



さわやかに澄みきった秋空あきが広がる季節あきになりました。「芸術げいじゆつの秋」「スポーツあきの秋」「読書どくしょの秋」といわれるように、秋はいろいろなことあきにじっくり取り組むことができる時季あきです。そして「味覚あきの秋」ともいわれるように、旬しゆんのさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べ物あきがたくさんあります。実りあきの秋あきに感謝かんしゃして、おいしい秋あきの味覚あきを楽しみましよう。



新米しんまいの季節きせつです。



米こめは炊くことたで、私わたしたちの主食しゆじゆくのご飯ほんとなります。日本人にほんじんの食生活しょくせいかつには欠くことのできない食品しょくひんです。米こめには体からだや脳のうのエネルギーげん源げんとなる炭水化物たんすいかぶつが多く、さらにたんぱく質しつや脂質ししつ、亜鉛あえんなどの無機質むきしつ、ビタミンB1び-わん ふくも含んでいます。

ご飯ほん、こんなところが○

- ◎粒つぶなのでよくかむ習慣しゆかんがつく！
- ◎ゆっくり消化しゆくわ吸収きゆうしゆされる！
- ◎量りやうのわりにはヘルシー！
- ◎どんな料理りやうりにも合う！



秋あきの味覚あきをかみしめよう！～かむことの4大効果だいこうか～

- 1 消化しゆくわを助ける・・・よくかむことで食べ物たべものが小さちがひくなります。
- 2 太りすぎふとを防ぐ・・・脳のうが刺激しげきされ、満腹感まんぷくかんを感じかんじます。
- 3 脳のうのはたらきを高めたかめる・・・脳のうへの血流けつりゆうがよくなります。
- 4 むし歯むしばを予防よぼうする・・・歯ばを丈夫じゆうぶにするだ液たがよくでます。

お知らせ

8月24日(月)～9月18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めレシピ(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>)



*今月の目標

～日本の食生活をみなおそう～ 天童市学校給食センター

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	木	ミネストローネ とりにくバーベキューソース ツナサラダ	ごはん さとう オリーブゆ	牛乳 ベーコン とりにく ツナ	たまねぎ にんにく にんにく りんご もやし コーン	セロリ トマト こまつな キャベツ	582 750		
2	金	けんちんじる にくだんごあまずあん いろどりあえ	ごはん ごま さとう こむぎこ	牛乳 あつあげ みそ とりにく かまぼこ	こんにゃく だいこん ねぎ はくさい コーン たまねぎ	にんじん ほうれんそう	603 740		
5	月	ねぎワンタン はんぺんチーズフライ パンサンデー	ごはん あぶら ワンタン さとう はるさめ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく はんぺん チーズ くらげ	ほししいたけ たけのこ もやし きゅうり キャベツ ねぎ	にんじん	614 763		
6	火	のっぺいじる やさしいしじょう ごぼうサラダ	ごはん さといも でんぶん さとう マヨネーズ	牛乳 とりにく チーズ たら とうふ	にんじん こんにゃく ねぎ あかピーマン コーン かぼちゃ	ほししいたけ ゆきのした たまねぎ キャベツ	608 790		
7	水	コーンポタージュ とりのからあげ かいそうサラダ	ごはん ルウ あぶら でんぶん	牛乳 ベーコン とりにく なまクリーム かいそう	たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー あかピーマン あおしそ	コーン キャベツ グリーンピース	736 922	千布小 お好み献立 スプーン	
8	木	なめこじる だだちやまめコロッケ ごもくきんぴら	ごはん あぶら こむぎこ さとう パンこ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	だいこん なめこ ごぼう にんじん だだちやまめ	ねぎ こんにゃく れんこん	627 799	ハイキング (千布)	
9	金	やさいたっぷりスープ きたのかぼちゃクノーデル ほろろサラダ ストロベリーフレッシュ	ごはん あぶら ゼリー マヨネーズ じゃがいも パンこ	牛乳 ウインナー ツナ チーズ	セロリ キャベツ しめじ かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ にんじん ほうれんそう	646 813	目の健康に 献立	
13	火	さつまじる さばのみそに アーモンドあえ	ごはん アーモンド さとう さつまも	牛乳 さば ぶたにく みそ ちくわ	ごぼう こんにゃく ブロッコリー もやし	だいこん にんじん ねぎ	618 828		
14	水	カレーうどん えびとやさいのつみれし ナムル けんさんヨーグルト	こめソフトめん カレールウ さとう	牛乳 ぶたにく ヨーグルト えび	ほししいたけ たまねぎ グリーンピース ぜんまい たけのこ	しめじ ほうれんそう にんじん えだまめ もやし	715 915		
15	木	ほうとう さんまオレンジに おかかあえ	ごはん ほうとう	牛乳 あつあげ みそ さんま ちくわ かつおぶし	だいこん くらこんにゃく ほししいたけ ねぎ もやし にんじん	かぼちゃ オレンジ ブロッコリー	610 806		
16	金	ちゅうかごもくに こめこぎょうざ ひじきサラダ	ごはん あぶら でんぶん こむぎこ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく うずらたまご ひじき	しょうが ほししいたけ あかピーマン きくらげ コーン ゆず	たまねぎ たけのこ にんじん れんこん にんにく	680 851	かめがね献立	
19	月	ねぎたまスープ しろみさかなあまずあん ごもくまめ	ごはん あぶら でんぶん さとう	牛乳 ふかひれ たまご ホキ だいず こんぶ	とうふ たけのこ ほししいたけ ねぎ ピーマン こんにゃく	にんじん たまねぎ ごぼう	610 776		
20	火	たまねぎのみそしる とりのさっぱりし りんご こうじなっとう	ごはん やきふ あぶら さとう	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく こうじなっとう	たまねぎ ゆきのした ほししいたけ こんにゃく にんじん りんご	にんじん だいこん えだまめ	635 790		
21	水	きのこのスイートシチュー おろしハンバーグ じゃこサラダ	ごはん ルウ さつまいも ドレッシング	牛乳 ベーコン ぶたにく とりにく ちりめん	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー	しめじ だいこん キャベツ きゅうり	672 821	スプーン	
22	木	いもこじる やさしいのとうふよせ ゆかりあえ	ごはん さとう さといも くり でんぶん	牛乳 とうふ やまがたぎゅう わかめ	ごぼう こんにゃく ねぎ えだまめ もやし しそ	まいたけ にんじん はくさい こまつな かぼちゃ ゆきのした	610 776		
23	金	あげふのにも さけチーズフライ わかめのおひたし	ごはん あげふ あぶら じゃがいも パンこ さとう	牛乳 ぶたにく チーズ わかめ かまぼこ	さけ たまねぎ しめじ えだまめ もやし	にんじん こんにゃく キャベツ	637 835		
26	月	もずくじるととチーズ とうふしゅうまい チンジャオロースー	ごはん あぶら さとう でんぶん アーモンド ごま	牛乳 なんと たら とうふ ぶたにく もずく かたくちいわし	たら たら チーズ ほししいたけ たけのこ	にんじん ねぎ にんにく ピーマン	585 797		
27	火	カレー やきプリンタルト はるまき やさしいサラダ	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ カレールウ やきプリンタルト	牛乳 ぶたにく かいそう	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ あおしそ	にんじん きゅうり もやし しいたけ	777 987	天童中部小 お好み献立 スプーン	
28	水	コンソメスープ とりのピザソース レモンサラダ	こめパン オリーブゆ さとう	牛乳 ベーコン とりにく チーズ	たまねぎ はくさい トマト キャベツ ブロッコリー	しめじ にんじん あかピーマン コーン レモン	621 761		
29	木	ごもくみそしる たこメンチ ぶたキムチいため	ごはん さといも こむぎこ あぶら パンこ	牛乳 あつあげ みそ たこ ぶたにく	ごぼう にんじん はくさいキムチ こまつな	ねぎ たけのこ キャベツ	608 780	ハイキング (飯生 飛谷)	
30	金	しらたまごうに さばのしおやき あきのおひたし	ごはん さとう しらたまもち	牛乳 とりにく あぶらあげ さば	ほししいたけ とうふ にんじん ほうれんそう	だいこん ぜんまい もやし しめじ	610 —	食文化給食 (かめがね)	