

\*今月の目標

～よくかんで食べよう～ 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		
2	月	おまめのスープ ポテトカップグラタン(トマト) ドライカレー	ごはん あぶら カレー	牛乳 だいた ベーコン ぶたにく	セロリ キャベツ えだまめ たまねぎ	あか ピーマン にんにく ごぼう コーン	639 800	スプーン
4	水	まんてんなべふうどん さくらえびいりあつやきたまご れんこんサラダ つやひめムース	ソフトめん さとう つやひめムース	牛乳 やまがたぎゅう あぶらあげ たまご ツナ	ごぼう ほししいたけ にんじん もやし	はくさい れんこん きゅうり コーン ゆず	712 863	モンテ座 献立
5	木	はくさいのみそしる やきりコロッケ ふりかけ ゆでたれにんごもの	ごはん パンこ さとう くり	牛乳 かつおぶし とうふ わかめ あぶらあげ ちくわ	のり みそ にんじん ほしだいこん	はくさい ゆきのした こんにやく こまつな	604 791	ハイキング (等山)
6	金	あっさりコーンスープ ウィンナーチリソース わふうマカロニサラダ	ごはん さとう マカロニ マヨネーズ	牛乳 ベーコン ウィンナー かつおぶし	たまねぎ コーン しょうが キャベツ	にんじん しめじ グリーンピース チンゲンサイ	684 904	
9	月	ちくぜんに さんまもみじに くらごまあえ	ごはん さとう ごま	牛乳 とりにく さんま ちくわ	ほししいたけ れんこん えだまめ	ごぼう たけのこ こんにやく にんじん こまつな	587 748	
10	火	カレーライス ペストサド けんさんぶどうゼリー かいそうサラダ	ごはん あぶら パンこ じゃがいも	牛乳 ぶたにく ハム かいそう	にんにく たまねぎ グリーンピース もやし	にんじん ブロッコリー ピーマン ぶどう	755 905	長岡小 お好み献立 スプーン
11	水	だんごじる さけのわふうあんかけ いそかあえ	ごはん でんぶん いももち	牛乳 とりにく あぶらあげ べにさけ	ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	だいこん にんじん たけのこ キャベツ もやし	599 767	鮭の白焼献立
12	木	やさしみそスープ メンチカツ ごもくまめ	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ	牛乳 ベーコン ぶたにく こんぶ	たまねぎ はくさい にんじん	ごぼう こんにやく	660 841	ハイキング (南部)
13	金	おいC(シー)スープ ハンバーグチップス ひじきサラダ	ごはん さとう	牛乳 ぶたにく とりにく かまぼこ	だいこん にんじん コーン きピーマン	たまねぎ はくさい こまつな しそ	590 716	風邪予防 献立
16	月	きのこワンタン いかみそでんがく わさびしょうゆあえ	ごはん ワンタン	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ	きのこ はくさい こまつな	にんじん ねぎ もやし わさび	578 740	
17	火	さといもそぼろに おみづけなつとう ひやする	ごはん さといも でんぶん	牛乳 とりにく なつとう こうやどうふ	しょうが にんじん あかねほうれんそう	ごぼう こんにやく だいこん しめじ えだまめ ほししいたけ	580 723	山形ゆず
18	水	ポトフ ぬるチーズ インディアンロール ラ・フランス	こめこパン じゃがいも あぶら こむぎこ	牛乳 ベーコン けんさん チーズ	だいこん キャベツ ブロッコリー たまねぎ	にんじん ラ・フランス	699 822	スプーン
19	木	とろろこんぶじる ししゃもフライ チンジャオロースー	ごはん あぶら でんぶん	牛乳 とうふ とろろこんぶ ししゃも	ねぎ だいこん にんにく たけのこ	にんじん しょうが ピーマン ゆきのした ほししいたけ	627 845	ハイキング (北部)
20	金	てんどうぎゅういもに こがまき(あきさけ) あかねあえ	ごはん こだいまい さといも	牛乳 てんどうぎゅう こんぶ	こんにやく まいたけ あかねほうれんそう にんじん	ねぎ ごぼう もやし はくさい	572 741	天童デー 給食
24	火	けんちんじる いかたっぷりかつ ミモザサラダ あじつけのり	ごはん あぶら さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ チーズ	いか みそ あじのり	ごぼう だいこん あかねほうれんそう キャベツ コーン	647 826	かめめ献立
25	水	とんこつラーメン にくだんご パンサンサー	ちゅうかめん はるさめ こむぎこ	牛乳 ぶたにく とりにく	はくさい メンマ チンゲンサイ	コーン にんじん ねぎ きゅうり	677 816	
26	木	ふのみそしる はるまき ぶたキムチいため	ごはん あぶら こむぎこ	牛乳 とうふ わかめ ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし	はくさい たけのこ こまつな	714 871	ハイキング (中級 高層)
27	金	ほたてのチャウダー てりやきチキン アーモンドあえ ミルメーク	ごはん ホワイトル さとう	牛乳 ほたて とりにく ささかまぼこ	たまねぎ にんじん コーン しょうが	マッシュルーム あかねほうれんそう もやし	631 802	スプーン
30	月	さわやか チーズクレープ あじしおこうじやき うめちりめんあえ	ごはん クレープ	牛乳 ベーコン あじ ちりめんじゃこ	まいたけ ほししいたけ にんじん ねぎ	たけのこ だいこん ほうれんそう もやし	596 745	2中 お好み献立

お知らせ

9月24日(木)～10月23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 ＊



11月の目標 よくかんで食べよう。

見事な大輪の菊が咲きほこり、山々の紅葉が鮮やかに映える季節になりました。  
総合運動公園の紅葉も色鮮やかで美しいです。

新米も出回り、脂がのっておいしさを増した旬の魚も豊富に店頭並びます。  
寒い冬に備えて、しっかり食べて体力をつけましょう。そして毎日、栄養バランスのとれた食事になるよう心がけましょう。



## かむことの効果



- ① 消化を助ける
- ② 脳の働きをよくする
- ③ むし歯を防ぐ
- ④ 肥満を防ぐ

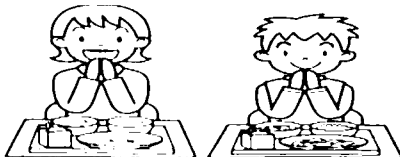
ガミガミメニューで  
歯も脳も健康に!



11月23日は  
さんろうかんしゃ ひ  
**勤労感謝の日**  
食べ物をつくってくれる人や  
食べられることに感謝しましょう。



いただきます！ごちそうさま！



新米がおいしい季節です。給食で使用している品種は、天童産「はえぬき1等米」です。  
はえぬきは、県産米の主力品種です。日本穀物検定協会の食味ランキング21年連続特Aをいただいているおいしいお米です。  
人気アイドルグループ「V6」のメンバー長野博さんがテレビでコマーシャルをしていますね。食通の長野さんが納得するおいしさです。  
ぜひ味わって食べてみてくださいね。

心をこめてあいさつしましょう。