



\*今月の目標

~学校給食を知ろう~

日曜	献立名	きいろの食品		あかの食品		みどりの食品		たんぱく質(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	備考
		熱や力になる	熱や力になる	血や肉や骨になる	血や肉や骨になる	からだの調子をととのえる	からだの調子をととのえる				
9月	やさいたっぷりやきそば えびのチリソース アスパラサラダ	パン ちゅうかめん あぶら さとう オリーブゆ	牛乳 ぶたにく えび いか たこ ツナ	にんじん ねぎ もやし にんにく しょうが グリーンピース アスパラガス あかピーマン	コーン たまねぎ	643	31.1	340			
10火	にらたまじる チーズチキンおおばまき ポテトサラダ ミニトマト	ごはん でんぶ パンこ じゃがいも マヨネーズ	牛乳 とうふ たまご チーズ とりにく	にんじん ほしいたけ にら おおば きゅうり キャベツ ミニトマト	コーン たまねぎ	691	24.8	310			
11水	とりのトマトに いかなゲット ヨーグルトあえ	パン オリーブゆ ゼリー じゃがいも さとう こむぎこ あぶら	牛乳 とりにく ヨーグルト いか まめ	にんじん にんにく たまねぎ トマト しめじ グリンピース パナナ もも ラフランス アロエ	たまねぎ	741	27.3	331			
12木	とんじる うめぼし わふうきんぴらつつみやき はるのおひたし	ごはん じゃがいも あぶら	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく かまぼこ	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ うるい ごがつな うめぼし	キャベツ	616	24.1	320			
13金	いどこに ふりかけ たかおかコロッケ いかのすのもの	ごはん さといも あずき パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう ぶらな	牛乳 みそ いか あつあげ わかめ	にんじん ほしいたけ ごぼう こんにゃく かぼちゃ きゅうり キャベツ あかピーマン	たまねぎ	627	22.0	501	モンテ産 鮎立産		
16月	さわにわん さばのみそに ごもくあえ みそだいず	ごはん さとう	牛乳 ベーコン みそ さば たまご だいず	にんじん ほしいたけ たけのこ だいこん ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	たまねぎ	564	25.2	304			
17火	カレーライス デザート トマトオムレツ はるキャベツサラダ	むぎごはん あぶら じゃがいも ルウ オリーブゆ デザート	牛乳 ぶたにく たまご ツナ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ 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	コーン	719	22.5	342	遊楽めでと 鮎立 スプーン		
18水	もずくじる はるまき チンジャオロースー	ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぶ	牛乳 とうふ もずく ぶたにく	にんじん だいこん えのき こまつな にんにく しょうが ねぎ ほしいたけ たけのこ	ピーマン	705	23.6	306	かまが鮎立		
19木	しらたまじる ベストサンド ちゅうかあえ	ごはん しらたまもち さとう パンこ あぶら ごまあぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ チーズ ハム くらげ	にんじん ほしいたけ だいこん ねぎ キャベツ きゅうり あかピーマン コーン	たまねぎ	695	26.0	355			
20金	なめこのみそしる デザート やきざかな(ほっけ) ぎゅうにくとたけのこのもの	ごはん さとう デザート	牛乳 とうふ みそ ほっけ ぎゅうにく かつおぶし	にんじん だいこん なめこ たけのこ こんにゃく えだまめ	ねぎ	616	28.1	307	花鮎立		
23月	ふんわりたまごスープ とりにくのカシューナッツいため くだもの しそあじびじき	ごはん でんぶ あぶら さとう カシューナッツ	牛乳 とうふ たまご とりにく ひじき	にんじん ほしいたけ たけのこ こまつな きピーマン あかピーマン みしょうかん	ピーマン	688	24.9	344			
24火	ふのみそしる さんまのかばやき ゆかりあえ	ごはん じゃがいも あぶら	牛乳 みそ ふ わかめ さんま	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ もやし ほうれんそう しそ	たまねぎ	600	21.6	278			
25水	コーンスープ ハンバーグおろしソース ミモザサラダ	パン じゃがいも ルウ オリーブゆ	牛乳 ベーコン あいびきにく たまご	にんじん たまねぎ だいこん もやし グリーンピース しめじ ブロッコリー ほうれんそう あかピーマン	たまねぎ	725	27.6	335			
26木	わかたけじる ミニトマト こぶまきにしん 中)ヨーグルト じゃがいものものに	せきはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 なたと わかめ とうふ みそ こんぶ にしん ぶたにく きつまあげ	にんじん たけのこ こんにゃく たまねぎ ミニトマト	ねぎ	584	24.7	333	食文化給食 (鮎立)		
27金	はるさめスープ えびとやさいのつつみむし ドライカレー	ごはん あぶら はるさめ ルウ こむぎこ	牛乳 ほたて とうふ えび すりみ ぶたにく だいず	にんじん ほしいたけ キャベツ チンゲンさい たまねぎ グリンピース たけのこ	ねぎ	600	23.0	318			
						808	30.1	358	スプーン		

ご入学 ご進級おめでとうござります!



新学期がスタートしました。  
学校給食は、栄養のバランスを考へて、安全でおいしい給食をみなさんにお届けします。  
また、給食の時間を通して食の習慣にある“いのちのつながり”や“人のつながり”が伝  
わるように、給食の紹介をしていきますので、おたのしみ!



**\*給食だより Q&A\***(これまで保護者の方からいただいた質問にお答えします。)  
①日付に〇印がついているのはなぜ?→水曜日はパンか焼の日ですが、月1回水曜日にごはんの日があるため、〇をつけてお知らせしています。  
②給食の栄養価について→給食だよりでは、日ごとにエネルギー、たんぱく質、カルシウムの栄養価を出しています。上の段が、小学校中学年、下の段が中学生の栄養価になります。  
③備考欄について→特別給食や食文化給食、行事食などのお知らせをしています。聖月ホームページに特別給食などの写真を載せています。ぜひ、ご覧ください。ホームページアドレス <http://www.city.tendo.yamagata.jp/>

**\*給食の産地公表および放射性物質検査について\***  
給食で使用する食材の産地公表と出来上がった給食の放射性物質検査を行っております。産地公表については1週間分を前週の日曜日にホームページに公表します。放射性物質検査については、1週間分をまとめて検査を依頼し、結果を次週の火曜日にホームページに公表し、給食だよりでも報告していきます。(ホームページアドレス:<http://www.city.tendo.yamagata.jp/>)  
今年度も安全・安心でおいしい給食を作るためにがんばっていきます。どうぞよろしくお願ひいたします。



# かぞく 家族みんなで「学校給食」を知ろう!



## 天童市の学校給食はこんなことをしています!

### ① いろいろな食品を幅広く使用

給食にはいろいろな食品を使っています。初めての味との出会いもたくさんあります。

### ② かみごたえのある料理を

よくかんで食べる習慣が身につくように、かみごたえのある食品を使った料理を取り入れています。

### ③ 安全でおいしい給食を

給食に使う食品については、定期的に残留農薬検査などを行い、より安全なものを使った給食を提供しています。

いただきます



いただきます



### ④ 食文化を受け継いで

地元にも古くから伝わる食文化や行事にちなんだ給食を通して、風土や昔の人の知恵を感じてもらおう取り組みをしています。

### ⑤ 生活習慣病の予防に配慮

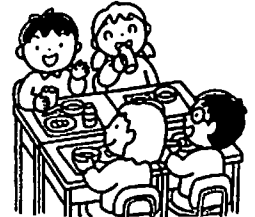
塩分をとりすぎないように、食材のうまみや酸味をうまく生かした料理の工夫をしています。

### ⑥ モンテディオ山形応援献立

今年度もモンテディオ山形を給食で応援していきます。子どもたちが考えたサポーター献立も実施します。

### ⑦ 産地公表、放射性物質検査実施

より安心して給食を食べてもらえるように、給食に使う食品の産地を前週に公表し、実施した給食1週間分の放射性物質検査をおこなっています。



## 放射能 Q & A



今年度は放射能についての情報を給食だよりも載せていきます。もっと詳しく知りたい場合は、給食センターのホームページに「放射能の基礎知識Q&A」を載せていますので、ご覧ください。

### Q. 放射線、放射能、放射性物質はどう違うのですか。

A. 放射線を出す能力を「放射能」といい、この能力をもった物質のことを「放射性物質」といいます。懐中電灯に例えてみると、光が放射線、懐中電灯が放射性物質、光を出す能力が放射能にあたります。一般に「放射能漏れ」とは「放射性物質漏れ」のことであり、放射線を出す放射性物質が原子力施設の外部に漏れだすことです。

### Q. 放射能の単位「ベクレル」と「シーベルト」の違いは?

A. 1Bq(ベクレル)は、1秒間に1個の原子核が崩壊して放射線を出す放射能の強さで、数値が大きいほど、放射線を出して崩壊する原子核の数が多くなります。

ただし、放射性物質の種類によって放出される放射線の種類や強さが異なりますので、同じ1,000Bq(ベクレル)の放射能を有していても、放射性物質の種類が違えば、人の体に与える影響の大きさは異なります。そこで、人間が放射線を受けた場合の影響度を示す共通の単位が別にあります。これが、Sv(シーベルト)です。計測結果が同じ1Sv(シーベルト)であれば、人体に与える影響の程度は同じだということになります。

Bq(ベクレル)とSv(シーベルト)は以下のように換算されます。

(例1) 500Bq/kgの放射性セシウム137が検出された飲食物を1kg食べた場合の人体への影響の大きさは、 $500 \times 1.3 \times 10^{-5} = 0.0065\text{mSv} = 0.0000065\mu\text{Sv}$ となります。

注:  $\mu\text{Sv}$ (マイクロシーベルト)は、 $\text{mSv}$ (ミリシーベルト)の1/1,000になります。

(食品安全委員会「放射性物質と食品に関するQ&A」 [http://www.fsc.go.jp/sonote/emerg/emerg\\_QA.pdf](http://www.fsc.go.jp/sonote/emerg/emerg_QA.pdf)より)

### Q. 日常生活での放射線の影響は? (文部科学省ホームページ 放射線モニタリング情報(放射線測定情報)より URL [www.mext.go.jp](http://www.mext.go.jp))

A. 文部科学省では一般公衆の線量限度(年間)(医療を除く)を1,000マイクロシーベルトを目安としています。