



*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			たんぱく質(kcal)	水分(g)	加糖量(mg)	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	たんぱく質	糖質	脂質	たんぱく質	糖質	脂質				
1 木	ちらしずし すましじる べにだいずコロッケ れんこんいため てまきのり	ちらしずし パンこ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 とうふ なた わかめ べにだいず のり ぶたにく さつまあげ	にんじん たけのこ しめじ ねぎ こんにゃく れんこん えだまめ	692	24.2	311	ハイキブ (中野・道山)						
2 金	ごもくみそしる さけのわふうあんかけ レモンサラダ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さとう	牛乳 とうふ みそ さけ	にんじん くり ごぼう ねぎ しめじ だいこん こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	866	28.3	333	実習生献立						
5 月	ちゅうかどん にくしゅうまい パンサンデー	ごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ	牛乳 ぶたにく うずらたまご クラゲ ほたて いか えび	にんじん ほしいたけ しょうが たまねぎ たけのこ はくさい キャベツ あかピーマン きゅうり	749	28.7	332							
6 火	わかめスープ ぎょうざふうしのだ からしあえ こざかなアーモンド	ごはん でんぶん さとう ごまあぶら アーモンド	牛乳 とうふ わかめ あぶらあげ ぶたにく べにかまぼこ こざかな	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ ねぎ こまつな キャベツ にら	785	29.7	312							
7 水	はくさいクリームに ホットドッグハンバーグ ポテトサラダ	パン ホワイトルウ さとう じゃがいも マヨネーズ パンこ	牛乳 ベーコン なまクリーム とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリーくき キャベツ きゅうり コーン	725	26.8	354	スポン						
8 木	こうはくスープ いかカツ ぶたにくどんぶりふう	ごはん あぶら さとう パンこ こむぎこ	牛乳 あかはんぺん いか さかなすりみ ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ほしいたけ ねぎ こんにゃく たけのこ たまねぎ えだまめ	874	30.6	383	ハイキブ (中野・高橋)						
9 金	キムチチゲ ペストサンド かいそうサラダ ラフランスクレープ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら パンこ こむぎこ クレープ	牛乳 ぶたにく クラゲ いか みそ かいそう ハム チーズ とうふ	にんじん はくさい もやし ねぎ ブロッコリー こんにゃく	769	27.9	394	モンテ殿様 サポーター 献立 (道山)						
12 月	やさしいスープ チーズチキンおおばまき ツナサラダ	ごはん じゃがいも オリーブゆ パンこ こむぎこ あぶら	牛乳 ウィナー チーズ とりにく ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ おおば あかねほうれんそう きゅうり ブロッコリーくき あかピーマン	909	32.1	419							
13 火	ねぎワントン ショウロンポウ ちゅうかいのために	ごはん ワントン こむぎこ ごまあぶら さとう はるさめ	牛乳 ぶたにく	にんじん ほしいたけ もやし ねぎ たけのこ はくさい たまねぎ キャベツ だいこん こまつな こんにゃく	735	24.7	295							
14 水	どりのトマトに ハムチーズピカタ だいこんサラダ	くろパン オリーブゆ じゃがいも さとう	牛乳 とりにく ハム チーズ たまご	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース トマト だいこん きゅうり もやし	718	26.4	333							
15 木	たまねぎのみそしる コーンコロッケ ぶたにくキムチのため	ごはん あぶら パンこ こむぎこ ごまあぶら	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ わかめ ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい たけのこ もやし カラピーマン コーン キムチ	669	27.4	349							
16 金	コーンポタージュ どりのからあげ かいそうサラダ やきプリンタルト	ごはん ルウ でんぶん あぶら タルト	牛乳 ベーコン なまクリーム とりにく かいそう	にんじん たまねぎ コーン しょうが ブロッコリー きゅうり もやし グリンピース	784	24.0	332	三中校好み 献立						
19 月	たぬきじる さんまみぞれに くるごまあえ	ごはん くるごま さとう	牛乳 あつあげ みそ さんま	にんじん くるこんにゃく ごぼう ほしいたけ だいこん ねぎ もやし あかねほうれんそう キャベツ	968	28.8	352	スポン						
20 火	かぶのわふうスープ とうふバーグきのこあん ミモザサラダ	ごはん でんぶん オリーブゆ パンこ さとう	牛乳 とうふ ぶたにく チーズ とりにく	にんじん ほしいたけ カリフラワー コーン えのきだけ ゆきのした もやし たまねぎ かぶ あかねほうれんそう あかピーマン ねぎ	568	20.5	425							
21 水	カレーうどん ハイ!チーズ ししゃもなんばんづけ (小)ラフランス(中)みかん	こめソフトめん ルウ こめこ さとう あぶら でんぶん	牛乳 ぶたにく ししゃも チーズ	にんじん ほしいたけ グリンピース たけのこ カラーピーマン たまねぎ (小)ラフランス (中)みかん	723	24.9	480							
22 木	ふのみそしる はるまき どりのさつぱりに	ごはん あぶら こむぎこ さとう はるさめ	牛乳 やきふ みそ わかめ とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし ごぼう こんにゃく だいこん えだまめ たけのこ キャベツ	759	27.9	338							
26 月	はるさめスープ ポテトカッパグラタン やさしいサラダ	ごはん はるさめ じゃがいも でんぶん オリーブゆ さとう	牛乳 もずく さかなだんご チーズ ツナ	にんじん たまねぎ きゅうり ブロッコリーくき キャベツ コーン あかねほうれんそう レモンかじゅう	724	23.9	283	ハイキブ (中野)						
27 火	ほうとうじる やきざかな(さば) きりこんぶそぼろに	ごはん さとう ごまあぶら	牛乳 みそ きりこんぶ ぶたひきにく さば あぶらあげ	にんじん ほしいたけ だいこん くるこんにゃく ほうとう かぼちゃ ねぎ ごぼう えだまめ	552	20.1	334	セターお 染み献立						
28 水	てんどうぎゅういもに あつやきたまご(ねぎみそ) あかねあえ	ごはん さとう でんぶん	牛乳 ぎゅういも たまご みそ とりにく べにかまぼこ	にんじん さといも こんにゃく ねぎ まいたけ もやし はくさい あかねほうれんそう	693	24.5	361							
29 木	もずくスープ なつとう スタミナとんてき	ごはん あぶら さとう	牛乳 もずく とうふ なつとう ぶたにく	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ にんにく	718	32.3	418							
30 金	おくずかけ はらこめしふう(さけ) ささかまチャンプルー	ごはん ごまあぶら じゃがいも でんぶん さとう	牛乳 とりにく やきふ あぶらあげ さけ たまご ささかまぼこ かつおぶし	にんじん ほしいたけ ごぼう こんにゃく だいこん たけのこ たまねぎ カラーピーマン	720	30.7	345	ハイキブ (道山)						
					605	29.6	292	実習生献立						
					749	34.3	313							

お知らせ

9月18日(火)～10月19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、食材の産地と給食おすめしレシピ(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/>)





よくかんで食べていますか？

11月8日はいい歯の日です。

あなたは、よくかんで食べていますか？ やわらかいものばかり食べていると、かむ力が次第に弱くなってしまいます。

よくかんで食べることは健康のために、とても大切なことです。

かみごたえのある食べ物を食べよう

- 例** かたいもの…アーモンド、せんべい、スルメ
 食物繊維が多いもの…たけのこ、ごぼう、セロリ
 弾力性があるもの…干しいたけ、こんにゃく、もち



調理法で工夫

かみごたえのある食材を使って料理する。

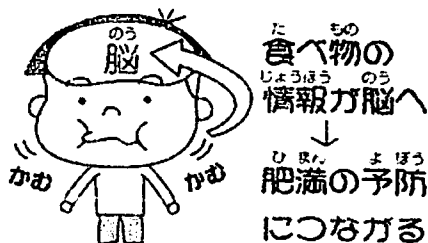
- ◎肉、魚類は生より焼いたものを(かたくなってかみごたえが増します)。
- ◎材料を大きめに切って、ひと口のかみごたえ度をアップ。

◆**だ液は万能薬**…よくかむことによって、だ液が多く分泌されます。だ液には食べ物の消化を助けたり、細菌や発がん性物質の成分のような、食べ物にある毒性を減らしたりする上に、味覚を敏感にしたり、歯を丈夫にする成分も含まれています。

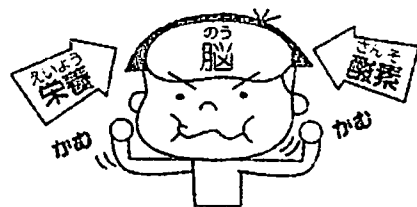
よくかむと



◆**よくかんで肥満の予防**…かむことで食べ物の味や歯触りがよくわかります。食べ物の情報がきちんと脳に伝わることで、わたしたちは食べていることを意識し、からだもその食べ物を吸収しようとして動き出します。それがやがて満腹感につながります。



◆**かむことと脳への刺激**…かむことで、脳の血糖循環がよくなり、脳に酸素や栄養がいきやすくなります。ラットの実験では、かたいえさの方が学習効果が高くなりました。また、朝食をきちんと食べた学生の方が、欠食した学生より成績が良かったという報告もあります。



◆**歯並びをよくし、虫歯を防ぐ**…よくかむと、アゴが発達するので、歯がきれいに生え、歯の根がしっかりはって、磨きやすくなり虫歯も予防できます。また、歯こうもたまりにくくなります。その上、咬合(かみあわせ)もしっかりでき、不正咬合もなくなります。



朝食簡単レシピ！～カミカミじゃこふりかけ～

材料 ちりめんじゃこ 20g ピーナツ 大さじ1

- 作り方 ①じゃこをペーパータオルの上に広げ、電子レンジで1分加熱し、水分をとばす。
 ②ピーナツを細かく刻み、あら熱のとれたじゃこにまぜる。