

月	火	水	木	金			
 <p><b>3日</b> <u>れんこん炒め</u></p> <p>「れんこん」を横に切ると穴がたくさん空いています。この穴を『先を見通す』、『見通しがきく』として縁起が良いとされ、お祝いの料理によく用いられています。今日はれんこん炒めでどうぞ。</p>	<p><b>1日</b> <u>れんこん炒め</u></p> <p>「れんこん」を横に切ると穴がたくさん空いています。この穴を『先を見通す』、『見通しがきく』として縁起が良いとされ、お祝いの料理によく用いられています。今日はれんこん炒めでどうぞ。</p>	<p><b>2日</b> <u>栗ごはん</u></p> <p>今日は山形大学の実習生、渡辺恵理子さんが考えてくれた献立です。栗や鮭などの秋の味覚がたくさん登場しますよ。今が旬の食材を使った献立です。給食から秋を感じてみてください。</p>	<p><b>5日</b> <u>ハンサンスー</u></p> <p>ハンサンスーは中国の料理です。中国語で『ハン』は『混ぜる』、『サン』は『3種類の材料』、『スー』は『せん切り』という意味です。給食ではアレンジして4種類の材料が入っていますよ。</p>	<p><b>6日</b> <u>餃子風信田</u></p> <p>「信田」は、油あげを使った料理に使われる名前です。今回は油あげにひき肉やキャベツ、ニラなどの餃子の具を入れた餃子風にしました。ごはんと一緒に食べてくださいね。</p>	<p><b>7日</b> <u>白菜クリーム煮</u></p> <p>「白菜」は冬が旬の野菜です。白菜にはかぜを予防してくれるビタミンCが多くふくまれています。ビタミンCは水に溶けやすいので、スープの時は汁ごと飲むのがおすすめです。</p>	<p><b>8日</b> <u>いかカツ</u></p> <p>「いか」には疲れたからだを元気にしてくれる働きがあります。今日はいかがたっぷり入ったフライにしました。いかはかみごたえのある食べ物です。今日もよくかんで食べましょう。</p>	<p><b>9日</b> <u>モンテサポーター</u></p> <p>献立(津山小)</p> <p>今日は津山小の6年生のみなさんが、モンテが試合に勝つように考えて献立を立ててくれました。J1にいけるようにみんなで応援しましょう。</p>
<p><b>12日</b> <u>手洗い</u></p> <p>みなさんは食事の前にきちんと手を洗っていますか？ 手には見えないばい菌がたくさんついているのできちんと洗いましょう。洗ったあとはきれいなハンカチやタオルでふくのも忘れずに。</p>	<p><b>13日</b> <u>ショウロンポウ</u></p> <p>「ショウロンポウ」は小さい肉まんのような形をしている中国料理です。豚のひき肉や野菜を、薄い小麦粉の皮で包んで蒸しました。今日も給食を食べて元気に過ごしましょう。</p>	<p><b>14日</b> <u>大根サラダ</u></p> <p>「大根」には消化を助けてくれる「ジアスターゼ」がたくさんふくまれています。大根は同じ種を植えても、土地や気候により味や形が決まっていくそうですよ。天童で育った大根、おいしくいただきます。</p>	<p><b>15日</b> <u>豚肉キムチ炒め</u></p> <p>「キムチ」は韓国の漬物で、白菜を使ったキムチが代表的です。家庭により味付けや材料が違います。今日は疲れた体を元気にしてくれるビタミンB1が含まれている豚肉といっしょに炒めました。</p>	<p><b>16日</b> <u>天童三中</u></p> <p>お好み献立</p> <p>今日は天童三中の給食委員会のみなさんで考えてくれた献立です。栄養のバランスを考えてサラダや白ごはんを取り入れました。みなさん残さずおいしく食べましょう。</p>			
<p><b>19日</b> <u>さんまみぞれ煮</u></p> <p>「さんま」は秋を代表する魚です。今日はさんまにすりおろした大根をかけて煮ました。すりおろした大根がみぞれに似ていることから「さんまみぞれ煮」といいます。</p>	<p><b>20日</b> <u>かぶの和風スープ</u></p> <p>「かぶ」は現在約80種類もの品種があり、大小様々な大きさのかぶが栽培されています。かぶは葉の部分も食べることができ、ビタミンCなどの栄養がたくさん含まれています。</p>	<p><b>21日</b> <u>ししゃも南蛮漬</u></p> <p>ししゃもは給食でもよく登場する魚ですね。ししゃもには骨や歯を強くしてくれるカルシウムがたくさん含まれています。今回はセンターで作ったたれにつけました。お味はいかがですか？</p>	<p><b>21日</b> <u>あいさつ</u></p> <p>明日は勤労感謝の日です。食事のあいさつ「いただきます」や「ごちそうさま」は食べ物に感謝するだけではなく、働いてくれた人に感謝する言葉でもあります。感謝の気持ちを忘れずにいただきます。</p>	<p><b>23日</b></p> <p>勤労感謝の日</p> <p>「食べ物に感謝しよう！」</p>			
<p><b>26日</b> <u>センターお楽しみ献立</u></p> <p>今月のセンターお楽しみ献立は野川浩さんが考えてくれました。だんだん冬に近づいてきましたね。寒さに負けないよう、今日もしっかり食べてほしいと思います。</p>	<p><b>27日</b> <u>ほうとう汁</u></p> <p>ほうとう汁は山梨県の郷土料理です。小麦粉で作った麺を野菜といっしょにみそ仕立ての汁で煮込みました。ほうとう汁を食べて体の中から温まってください。</p>	<p><b>28日</b> <u>天童デー給食</u></p> <p>別紙</p> 	<p><b>29日</b> <u>もずくスープ</u></p> <p>もずくは海藻のひとつです。酢と和えてもずく酢として食べる人が多いですが、今日はスープに入っています。つるつると食べてしまいがちですが、よくかんでいただきます。</p>	<p><b>30日</b> <u>せかまチャンプルー</u></p> <p>今日は山形大学の実習生、中澤紀恵さんが出身地である宮城県のお郷土料理ごちなんで立ててくれました。宮城県はせかまが有名でよくお土産として贈られるそうです。</p>			