



*今月の目標

～食事マナーを身につけよう～

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)	脂質 (g)	カルシウム (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				
3	月	すましじる インディアンロール こまつなにんにくいため	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	牛乳 なたと とうふ ソーセージ ぶたにく	にんじん だいこん にんにく ゆきのした ねぎ たまねぎ コーン キャベツ こまつな あかピーマン	639	20.5	308	
4	火	おでん うめじそぶたにくまきフライ おひたし りんごゼリー	ごはん さとう あぶら パンこ	牛乳 さつまあげ はんぺん うずらたまご ぶたにく こんぶ	にんじん だいこん はくさい くるこんやく ほうれんそう もやし ばいにく しそ りんご	649	24.9	346	林さんの 野菜を使 った献立
5	水	ちゅうかめん とんこつラーメン はるまき かいそうサラダ やきプリンタルト	ちゅうかめん こむぎこ さとう タルト	牛乳 ぶたにく かいそう	にんじん はくさい メンマ たまねぎ チンゲンさい ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン たけのこ	816	26.1	346	荒谷小 お好み献 立
6	木	のりのみそしる れんこんとえびのよせあげ チンジャオロースー	ごはん さとう でんぶん あぶら パンこ	牛乳 とうふ のり ぶたにく えび たらすりみ みそ	にんじん たまねぎ えのきだけ ほしいたけ にんにく しょうが れんこん たけのこ カラーピーマン	602	26.6	288	バイキング (俣野・山口)
7	金	とうにゅうなべ うめぼし やさしいしんじょしょうゆあん 小) みかん 中) ラフランス	ごはん さとう さとう パンこ でんぶん	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ とうにゅう たらすりみ	にんじん ほしいたけ はくさい かぶ ねぎ あかピーマン ゆきのした コーン だまめ みかん ラフランス うめぼし	622	21.5	324	
10	月	わかめ ワンタンスープ いかみそでんがく れんこんサラダ	ごはん さとう ワンタン ごまあぶら	牛乳 ぶたにく わかめ いか みそ ツナ	にんじん ほしいたけ たけのこ はくさい ねぎ れんこん もやし きゅうり コーン	519	24.4	311	カミカミ 献立
11	火	とんじる とりにくチリソース さっぱりサラダ	ごはん さとう あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく かいそう	にんじん こんにやく ごぼう あかピーマン だいこん もやし にんにくしょうが たまねぎ グリンピース ブロッコリー ねぎ	605	24.7	289	センター お楽しみ 献立
12	水	あっさりコーンスープ てりやきチキン やさしいサラダ シューアイス	パン さとう シューアイス	牛乳 ベーコン とりにく ツナ ひよこめ	にんじん たまねぎ はくさい コーン キャベツ	694	27.2	337	天童二中 お好み献 立
13	木	やさしみそスープ マヨたまたカツ とりごぼりいため	ごはん はるさめ パンこ じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ	牛乳 ソーセージ とりひきにく たまご	にんじん ウィナー たまねぎ キャベツ ごぼう こんにやく だいこん むきまめ	648	20.5	288	バイキング (俣野・荒谷)
14	金	はくさいのみそしる あじのみりんづけ ごまあえ	ごはん しろごま さとう	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ あじ ちくわ	にんじん ほしいたけ たまねぎ はくさい こまつな もやし	526	25.2	360	
17	月	あつあげのちゅうかいために なっとう ひじきサラダ	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん	牛乳 なっとう ぶたにく あつあげ ひじき かにかまぼこ	にんじん にんにく たけのこ もやし ほしいたけ たまねぎ こまつな あかピーマン むきまめ キャベツ	599	26.3	417	
18	火	ホワイトシチュー ほしがたハンバーグ ミモザサラダ クリスマスデザート	ごはん ホワイトルク オリーブゆ さとう パンこ ケーキ	牛乳 とりにく ベーコン なまクリーム	にんじん たまねぎ かぶ しめじ トマト ブロッコリーくき もやし ほうれんそう あかピーマン コーン パインアップル みかん	740	23.2	336	クリスマス 献立
19	水	おまめのスープ やさしいのだ ポテトサラダ せとふりかけ	ごはん マヨネーズ オリーブゆ じゃがいも	牛乳 ウィナー とうふ あぶらあげ ほつけすりみ だいじ ひよこめ たまご	にんじん セロリ たまねぎ はくさい むきまめ キャベツ きゅうり かぼちゃ	632	20.3	350	
20	木	かふうスープ さけチーズフライ たまなチャンプルー	ごはん あぶら パンこ ごまあぶら	牛乳 さけ チーズ ほたてかじらし たまご ぶたにく かつおぶし	にんじん ほしいたけ たけのこ だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ ピーマン	789	23.8	364	
21	金	コーンポタージュ クリスピーチキン ツナサラダ	ごはん ルウ オリーブゆ	牛乳 ベーコン とりにく ツナ なまクリーム	にんじん たまねぎ コーン グリンピース こんにやく キャベツ きゅうり	600	25.5	294	バイキング (寺前・干柿)
						763	31.4	313	
						639	21.2	297	スーン

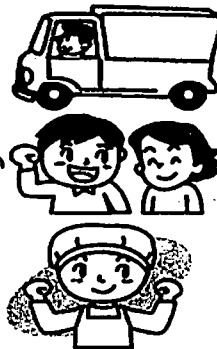
マナーを守って、楽しい給食時間を過ごしましょう!

あいさつ

感謝の気持ちをこめて、食事の前に
「いただきます」、食べ終わったら
「ごちそうさま」のあいさつをします。
◎お米や野菜、肉や魚など、生き物の命に
◎食べ物を作ってくれたり、とって
くれた農家の方や漁師さんに



◎食べ物を運んで
くれた人に
◎みんなのために働い
てくれる家の人に
◎給食を作ってくれた
調理員さんに



おしらせ

10月22日(月)～11月
16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.yama.gafa.jp/>)



食べ方

姿勢を正しく、楽しい雰囲気でお食べましょう。
◎箸すじをまっすぐのぼし、猫背にならないように。
◎茶わんや汁わんは手に持って食べましょう。
◎よくかんで、主食(ごはん・パンなど)とおかずを
交互にお食べしましょう。
◎嫌いなものでも一口食べてみましょう。
◎きたない話など、友達への嫌がる話はせず、楽しい
話をしながらお食べしましょう。

いつもありがとう！林さん

林さんは天童市矢野目にお住まいで、ご夫婦で野菜作りをされています。

毎年この時期、天童市の子どもたちのためにおいしい「白菜」と「赤根ほうれん草」を寄付してくださっています。今年で20年目を迎えました。これまでいただいた「白菜」は大きいものでひとつ6kgもありました。「赤根ほうれん草」は、スーパーで売られているものの2倍の大きさと甘みがあり、とてもおいしいです。

今年は、12月4日の給食に合わせて、「白菜217kg」と「ほうれん草100kg」を寄付してください。

林さんは、子どもたちにぜひ収穫を体験してもらい、土や野菜に触れることで感じる感覚を大切にしてほしいと願っています。そこで毎年蔵増小学校の3年生が収穫体験もさせてもらっています。

*みなさんにメッセージ

天童にはおいしい野菜がたくさんあります。新鮮でおいしい野菜をいっぱい食べて、元気で、辛抱強く成長してほしいです。

何事もあきらめず、目標を持って、一生懸命生きてほしいです。



はやしちゅういちさん

みつこさん

*野菜を寄付「20年」

約22年前、「学校給食で使用する野菜に、中国の冷凍野菜が使用されている」という記事を見て、「天童の子どもたちには、新鮮でおいしい、安全な野菜を食べさせたい！」と思った林さん。

知人を通じて、20年前から「白菜」と「赤根ほうれん草」を学校給食センターに毎年寄付していただいています。