



*今月の目標

～作り手の思いを知ろう～

天童市学校給食センター

日曜	献立名	さいろの食品		あかの食品		みどりの食品		1食分 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪分 (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					
8 火	わかめスープ ほうれんそうしゅうまい ぶたにくごまみそいため	ごはん ごまあぶら パンこ あぶら さとう ごま こむぎこ		牛乳 ほたてかひばしら とうふ わかめ ぶたにく みそ えび たら		にんじん ほしいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ ほうれんそう キャベツ		571	23.1	326	
9 水	ちゅうかめん ごもくラーメン とりのからあげ かいそうサラダ ラフランスゼリー	ちゅうかめん でんぱん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん ほしいたけ メンマ もやし キャベツ チンゲンさい ねぎ しょうが ブロッコリー こんにやく ラフランス				732	28.0	345	感謝お小 好み献立
10 木	なっとうじる やきざかな (ほっけ) ゆかりあえ	ごはん さといも	牛乳 あぶらあげ なっとう みそ ほっけ ちくわ	にんじん だいこん こんにやく ねぎ せり はくさい こまつな きゅうり いもがら				547	25.9	349	七草献立
11 金	さけなめし ぞうに こぶまきにしん ごもくあえ くらめめ	ごはん いももち さとう	牛乳 さけ とりにく こんぶ にしん たまご くらめめ	にんじん ほしいたけ ごぼう だいこん ぜんまい せり キャベツ ほうれんそう もやし				575	20.9	309	顔開き献 立
15 火	ぶたキムチじる ぎょうざ こんにやくサラダ みかんゼリー	ごはん さとう ごまあぶら ごむぎこ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ わかめ	にんじん はくさい ごぼう ほしいたけ だいこん もやし ブロッコリー きゅうり キャベツ たら こんにやく コーン みかん				626	21.0	315	天童四中 お好み献 立
16 水	こめこハ ポトフ トマトグラタン ツナサラダ チョコパテ	こめこパン マカロニ じゃがいも チョコパテ	牛乳 とりにく ツナ チーズ	にんじん たまねぎ かぶ トマト ブロッコリーくき キャベツ こまつな もやし コーン				583	22.1	314	
17 木	かぶのみそしる さばのカレーに アーモンドあえ	ごはん さとう アーモンド でんぱん こむぎこ	牛乳 あつあげ みそ さば ささかまぼこ	にんじん かぶ えのきだけ ねぎ こまつな キャベツ もやし あかピーマン				609	23.6	317	
18 金	ほうれんそうとぶたにくのスープ まめとかぼちゃのコロッケ ブロッコリーサラダ しそあじひじき	ごはん あぶら オリーブゆ さとう パンこ	牛乳 ぶたにくひじき きんときまめ だいず くらめてぼうまめ	にんじん ほしいたけ だいこん たけのこ ほうれんそう かぼちゃ コーン キャベツ ブロッコリー あかピーマン				650	21.0	316	
21 月	みそしる やきざかな (しおざけ) おひたし たくあんづけ	ごはん じゃがいも	牛乳 みそ あぶらあげ さけ	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい ほうれんそう もやし たくあんづけ				575	27.2	302	学校給食週 間 (最初の 給食)
22 火	むぎ さといもカレー オムレツ(ケチャップソース) ヨーグルトあえ	むぎごはん あぶら さといも ルウ さとう ゼリー	牛乳 ぶたひきにく たまご ヨーグルト	にんじん しょうが たまねぎ グリーンピース みかん アロエ もも ラフランス				702	21.3	328	学校給食週 間 (園上 の)
23 水	かぶらじる にしんいなか ひやじる うまかつてん	ごはん でんぱん うまかつてん	牛乳 とうふ なた にしん こうやどとうふ ほたてかひばしら	にんじん かぶ しめじ ほうれんそう ほしいたけ もやし				650	27.6	332	学校給食週 間 (園上 の)
24 木	さんさいじる とうふバーグきのこあん ぜんまいに	ごはん あぶら じゃがいも さとう パンこ	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ さつまあげ とうふ	にんじん さんさい ねぎ えのきだけ あかピーマン こまつな こんにやく ぜんまい たまねぎ				574	21.5	316	学校給食週 間 (園上 の)
25 金	かすじる タケハタからあげ たけのこのにも ミルクプリン	ごはん あぶら さとう こむぎこ	牛乳 あぶらあげ みそ ハタハタ ぶたにく	にんじん ごぼう かぶ こまつな ねぎ こんにやく たけのこ えだまめ				758	26.7	386	学校給食週 間 (住内の 郷土料理)
28 月	やさしみそスープ しろみざかなのフライ(タルタルソース) グリーンサラダ	ごはん さとう パンこ じゃがいも オリーブゆ あぶら タルタルソース	牛乳 みそ ウィンナー ホキ	にんじん たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり コーン				621	20.4	294	
29 火	こんさいとりにくのにも なっとう しゅんぎくのごまあえ	ごはん さとう さといも ごま	牛乳 とりにく なっとう ちくわ	にんじん ほしいたけ ごぼう こんにやく だいこん えだまめ しゅんぎく もやし				588	28.1	357	
30 水	ちゅうかめん からみそスープ えびフライ ひじきサラダ チョコタルト	ちゅうかめん さとう パンこ チョコタルト	牛乳 みそ えび チャーシュー かにかまぼこ	にんじん はくさい もやし コーン こんにやく メンマ ほしいたけ ザーサイ ひじき ブロッコリー				624	27.6	368	センターお 楽しみ献 立
31 木	かぼちゃのとうにゅうとんじる やさしいくだんご じゃこサラダ	ごはん パンこ	牛乳 ぶたにく みそ とりにく とうにゅう	にんじん ごぼう かぼちゃ だいこん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ ごぼう				580	22.3	314	
								719	25.8	334	

お正月にはかかせない! おもちをつかった簡単レシピ



昔、正月には齡(年)の数だけ小さな丸いもちを供
えました。このもち目は上の人から目下の人へお祝い
として分けられ、これがお年玉のはじまり
といわれています。このお年玉には、
特に子どもたちの健康を願う気持ち
が込められていたそうです。



おやつ・軽食に ピザもち 作り方

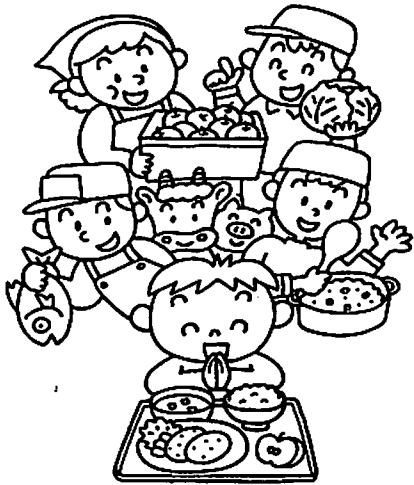
①ハム、たまねぎ、ピーマンは粗みじんに切る。
②もちはおブントースターで焼く(5~7分ほど)。
③焼いたもちにピザソースをぬり、①とチーズをの
せて、アルミホイルをしいたおブントースターで
焼く。チーズが溶けたら出来上がり!

材料 (1人分) もち…2個 ハム…1枚
たまねぎ・ピーマン・
ピザソース・溶けるチーズ
…各適量

おしらせ

11月19日(月)~12月7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
検出せず。
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/>)

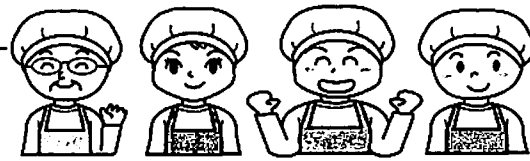
作り手の思いを知ろう



みんなが毎日食べている給食は誰が作っているのか知っていますか？
 給食は、学校給食センターの調理員さんたちが作ってくれています。
 そして、給食を作るときにかかせないのが野菜や肉、魚などの食材です。その食材である野菜は農家の方が作り、お肉になる牛、豚、鶏を畜産農家の方が育て、魚は漁師さんがとってくれます。
 みんなの給食には調理員さんだけでなく、いろいろな作り手の方の愛情がたくさん入っています。

《調理員さんからのメッセージ》

私たちは、毎日みなさんがおいしそうに食べる顔を思い浮かべながら一生懸命作っています。残さず食べてもらえるように食材の切り方や味つけなど工夫しています。空っぽになって戻ってきた食缶を見ると、とっても幸せな気持ちになります。



給食には、みんなの体が元気に大きく育つために必要な栄養がたくさん入っているだけでなく、いろいろな作り手の方の思いもたくさん入っています。また、お家の方も毎日みんなのことを考えてご飯を作ってくれています。そのことを思い出しながら、毎日の食事をしっかり食べましょう。



全国学校給食週間が始まります！

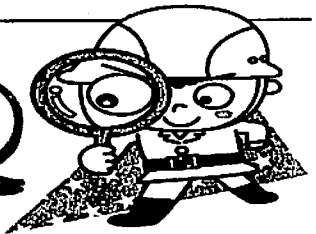
1月24日～30日は全国学校給食週間です。この1週間は、学校給食の意義や役割について、たくさんの人に知ってもらい、これからの学校給食について考えてもらうため、全国各地でいろいろな取り組みが行われています。

学校給食の始まりは明治22年(1889年)、山形県鶴岡市にある小学校で、子どもたちのためにおにぎりや塩鮭、つけものを出したのが始まりです。

天童市では、今回1月21日～25日の1週間を学校給食週間とし、山形県の郷土料理にふれながら山形自慢の食文化をお伝えしていきます。お楽しみに！



昔の学校給食を究めてみよう

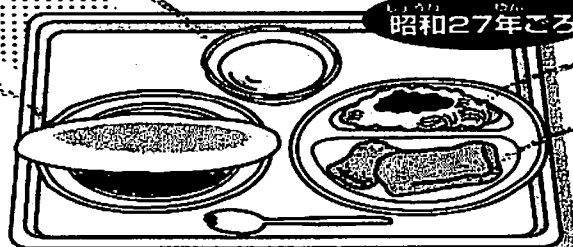


ミルク

脱脂粉乳(牛乳から脂肪分を取り除いて乾にしたもの。今でいうスキムミルク)に砂糖などを加え、お湯で溶いたもの。

コッパルド

1個が約100グラムで、今より1.5倍くらい大きかった。食べやすいようにジャムやマーガリンがつくことも。



昭和27年ごろ

せんきやへり

クシラ肉の黒田揚げ

当時は値段が安かったクシラ肉がよく使われた。