



*今月の目標

~免疫力をあげる食事をしよう~

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	RMP (kcal)	脂肪 (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				
1	金	ごじる ふくまめ いわしうめしょうゆに あさつきのからしあえ	ごはん さとう でんぷん くろざとう	牛乳 あぶらあげ みそ ごいわし べにかまぼこ ふくまめ	にんじん ごぼう だいこん ゆきのした ねぎ ほうれん あさつき こまつな キャベツ	637	30.7	534	部分献立
4	月	まいたけ ゆばのすましじる さわらのやさしいマリネ ボンカン	ごはん でんぷん あぶら さとう	牛乳 なた ゆば さわら	にんじん たけのこ ゆきのした ねぎ みつば たまねぎ あかピーマン ピーマン まいたけ ポンカン	642	28.1	280	立春献立
5	火	わかめスープ フカヒレぎょうざ ぶたにくのしょうがいため	ごはん あぶら こむぎこ	牛乳 なたととうふ わかめ ぶたにく フカヒレ えび いか	にんじん たけのこ しめじ ねぎ チンゲンさい しょうが たまねぎ キャベツ	637	25.4	303	
6	水	にくじゃが わかたけしのだ おかかあえ ソフール	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	牛乳 ぶたにく とり ちくわ あぶらあげ かつおぶし こうやどとうふ ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし しめじ えだまめ こまつな たけのこ こんにゃく	637	27.7	428	
7	木	ごもくみそしる ししやもフリッター なすぼしに	ごはん さとう あぶら さとう こむぎこ	牛乳 あぶらあげ みそ ししやも さつまあげ	にんじん ほししいたけ ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく なすぼし	619	22.2	386	
8	金	はっばいじる わふうきんぴらつつみやき こまつなサラダ ピーナツみそ	ごはん でんぷん パンこ ピーナツ さとう	牛乳 あぶらあげ とうふ ツナ みそ とりにつく たまご	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん こまつな キャベツ もやし コーン たまねぎ	639	26.9	353	
12	火	じゃがいもじる さばみそに うめちりめんあえ	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	牛乳 あぶらあげ やきふ みそ さば ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ ねぎ ブロッコリー キャベツ もやし うめ	563	25.7	305	
13	水	こめこ はるさめスープ ハートがたコロケ ビーンズサラダ デザート	こめこパン あぶら はるさめ さつまいも ティラミス	牛乳 なた えび ミックスビーンズ	にんじん ほししいたけ はくさい ブロッコリー-き キャベツ きゅうり コーン	659	24.7	339	パレンタ イン献立
14	木	すましじる まぐろステーキカツ ぎゅうにくとどんぶりふう	ごはん あぶら パンこ	牛乳 ととうふ なた ぎゅうにく わかめ まぐろ チーズ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ たけのこ たまねぎ あかピーマン えだまめ	597	28.0	320	お祝い弁 当(二中)
15	金	コーンポタージュ ハンバーグトマトに かいそうサラダ やきプリンタルト	ごはん ルウ さとう パンこ やきプリンタルト	牛乳 ベーコン なまクリーム かいそう ぶたにく とりにつく	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース トマト もやし ブロッコリー キャベツ	769	25.1	375	山口小お 好み献立 スプーン
18	月	もずくスープ かにたまししょうゆあん とりのさつぱりに	ごはん さとう でんぷん	牛乳 もずく ととうふ かに たまご とりにつく	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう こんにゃく だいこん えだまめ しいたけ たけのこ	566	24.8	305	
19	火	さわにわん メンチカツ ビビビチーズ スタミナとんてき	ごはん あぶら さとう パン粉	牛乳 ベーコン ぶたにく たまご チーズ	にんじん ほししいたけ たけのこ だいこん にんにく たまねぎ キャベツ	678	26.6	343	お祝い弁 当(三中)
20	水	ちゃんぽん ポテトカップグラタン パンサンスー ムースエクレア	こめソフトめん さとう じゃがいも あぶら こむぎこ エクレア	牛乳 いか クラゲ ぶたにく チーズ べにかまぼこ	にんじん にんにく キャベツ もやし ほうれんそう きゅうり あかピーマン ほししいたけ	702	28.0	314	センター お楽しみ 献立
21	木	たまねぎのみそしる ベストサンド おからいり	ごはん あぶら じゃがいも さとう パンこ	牛乳 わかめ みそ ちくわ おから ハム チーズ	にんじん たまねぎ ゆきのした こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	675	22.6	349	お祝い弁 当(一中)
22	金	ビーフシチュー 魚のとりみあんかけ ハリハリあえ	むぎごはん ルウ あぶら でんぷん じゃがいも さとう	牛乳 さわら ぎゅうにく ツナ	にんじん にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム グリーンピース たけのこ きゅうり きりぼしだいこん	804	26.2	291	天童テ 給食 スプーン
25	月	ちくぜんに なつとう ちくさあえ	ごはん さとう	牛乳 とりにつく なつとう たまご	にんじん ごぼう ほししいたけ キャベツ くるこんにゃく たけのこ れんこん もやし だいこん えだまめ あかねほうれんそう	588	25.9	323	
26	火	きのこじる はんぺんチーズフライ チンジャオロースー	ゆかりごはん あぶら でんぷん さとう パンこ	牛乳 ととうふ みそ はんぺん チーズ ぶたにく	にんじん だいこん きのこミックス ねぎ にんにく しょうが たけのこ カレーピーマン ほししいたけ	650	27.5	319	お祝い弁 当(四中)
27	水	ポテトスープ えびカツ ごまネーズサラダ	くるパン しろごま じゃがいも パンこ マヨネーズ あぶら	牛乳 ウィンナー えび ツナ	にんじん たまねぎ ごぼう ブロッコリー コーン キャベツ ブロッコリー-き	702	25.4	349	
28	木	かもだんごスープ いなだしょうがに アーモンドあえ	ごはん さとう はるさめ アーモンドこ	牛乳 かもにく いなだ	にんじん ほししいたけ はくさい チンゲンさい ねぎ しょうが こまつな もやし キャベツ	606	22.7	429	



免疫力アップレシピ

卵と豆腐のほかほか雑炊

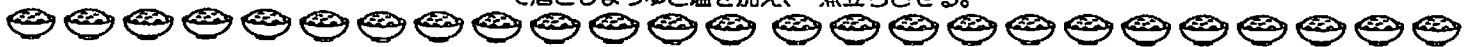
材料 (1人分)

- ごはん 茶わん1杯弱 卵 1個
- 豆腐 1/6丁 にんじん 50g だいこん 40g
- ほうれんそう 30g しょうが 薄切り2枚分
- だし汁 1 1/2カップ 酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1 塩 少々

つくり方

- ①だいこんとにんじんは皮をむいて、薄いいちよう切り、豆腐はさいの目切り、しょうがは千切りにする。ほうれんそうはゆでて3cmくらいに切る。ごはんはざるに入れて洗い水気を切っておく。
- ②だし汁の中にだいこんとにんじんを入れて煮る。やわらかくなったら豆腐としょうがを入れて酒としょうゆと塩を加え、一煮立ちさせる。

- ③②にごはんを加えて軽く混ぜ、ほうれんそうを上に乗せる。
- ④最後に溶き卵を回し入れ、半熟状態にしてできあがり。



2月

寒さに負けない食事とは？

～冬野菜を食べよう～

寒くて空気が乾燥する冬は、鼻やのどの「粘膜」も傷つきやすくなります。粘膜は風邪などの原因となる細菌やウイルスが体の中に入るのを防ぐバリアの役割をしています。

寒さに負けずに元気に過ごすためには、この粘膜の修復に必要な「たんぱく質」に、「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」「ビタミンB1・B2」などのビタミン類を積極的に補うのが効果的です。

冬の代表的な野菜（にんじん、大根、ほうれん草、白菜、ねぎ）には、ビタミン類がたくさん含まれています。冬野菜をしっかり食べて、風邪を吹き飛ばしましょう。



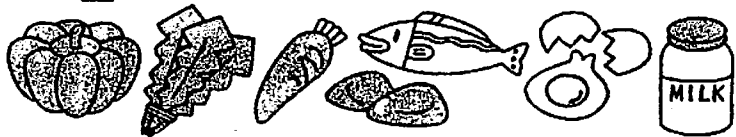
○たんぱく質

肉、魚介類、卵、乳製品、大豆、大豆製品



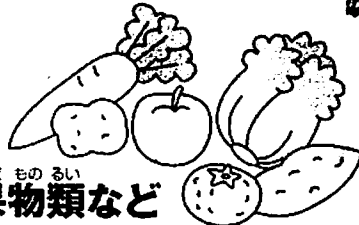
○ビタミンA

緑黄色野菜、レバー、魚介類、卵、乳製品など



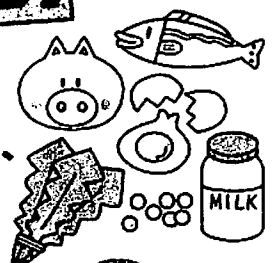
○ビタミンC

野菜類、いも類、果物類など



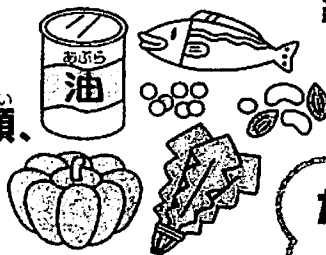
○ビタミンB1・B2

豚肉、魚介類、乳製品、豆類、卵、緑黄色野菜など



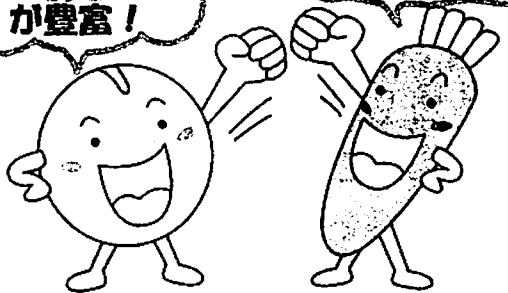
○ビタミンE

油、豆類、魚介類、ナッツ類、緑黄色野菜など



大豆はたんぱく質が豊富！

冬野菜はビタミンが豊富！



節分で食べる「大豆」は、たんぱく質がとても豊富です。また、冬野菜と上手に組み合わせることで、これらの栄養素がまんべんなくとれます。煮豆などの豆料理や、豆腐・みそ・納豆などの「大豆製品」を食事に上手に取り入れ、たくさん食べて体の中から鬼退治をしましょう。

＊＊＊おしらせ＊＊＊

12月10日(月)～1月18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.yamagata.jp/>)