



\*今月の目標

～お弁当について考えよう～

日	曜	献立名	きいろの食品		あかの食品		みどりの食品		RFI- (kcal)	備考
			熱や力になる		血や肉や骨になる		からだの調子をとのえる			
2	月	さわにわんふう さんまのかばやき ちぐさあえ	ごはん でんぶん さとう	牛乳 さんま ベーコン たまご	にんじん だいこん キャベツ	ほししいたけ しょうが ほうれんそう	たけのこ ほうれんそう	591 761		
3	火	いもだんごじる いそかあえ あじのおこうじづけ マスカット&きよほうゼリー	ごはん いもち ゼリー	牛乳 とり あぶらあげ みそ あじ のり	ほししいたけ だいこん ブロッコリー	ごぼう にんじん キャベツ	ねぎ もやし	608 770		
4	水	ゆばのすましじる れんこんとえびのよせあげ なすいり	ごはん あぶら さとう	牛乳 なると えび ぶたにく みそ	にんじん ゆきのした しょうが	たけのこ たまねぎ ごぼう	れんこん ねぎ えだまめ	614 780		
5	木	ぐだくさんみそしる さばのみそに わらびもち かいそうサラダ	ごはん じゃがいも わらびもち	牛乳 みそ あぶらあげ さば かいそう	にんじん たまねぎ こんにゃく きピーマン	ほししいたけ こんにゃく キャベツ	ごぼう キャベツ	624 789	天童二中 お好み献立	
6	金	いもこじる うなぎたまごやき ハリハリあえ	ごはん さといも さとう	牛乳 うなぎ ぎゅうにく たまご ツナ	にんじん ごぼう こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり	ごぼう こんにゃく たまねぎ	あおな	562 718		
9	月	すぶた わなし にびたし おさかなアーモンド	ごはん でんぶん さとう アーモンド	牛乳 ぶたにく うずらたまご あぶらあげ ささかまぼこ	にんじん ほししいたけ わなし たまねぎ きピーマン	グリーンピース もやし しょうが	しょうが	705 -		
10	火	なすのみそしる べにだいずコロッケ さっぱりサラダ せとふりかけ	ごはん じゃがいも あぶら ふりかけ	牛乳 かいそう こうやどうふ べにだいず みそ	にんじん もやし ブロッコリー なす	あかピーマン たまねぎ		606 748		
11	水	とりのトマトに インディアンロール ヨーグルトあえ	うさぎパン ゼリー オリーブゆ さとう あぶら パンこ じゃがいも	牛乳 とり ぶたにく ヨーグルト	にんじん グリーンピース にんにく アロエ ナタデココ	トマト もも りんご あまなつみかん たまねぎ		808 990	センター お祝い献立 スプーン	
12	木	ちくぜんに やさいにくだんご こまつなサラダ	ごはん さとう パンこ	牛乳 とり にんじん たまご ツナ	ほししいたけ たけのこ れんこん キャベツ こまつな	ごぼう こんにゃく たまねぎ もやし コーン	えだまめ	579 714		
13	金	まめのコンソメスープ とりのからあげ ゆずポンずあえ	ごはん でんぶん あぶら	牛乳 ウインナー とりにく だいず かにかまぼこ	にんじん セロリ キャベツ ブロッコリー もやし	たまねぎ しょうが えだまめ		647 826		
17	火	のりのみそしる とうふバーグきのこあん ごもくまめ	ごはん さとう でんぶん	牛乳 とうふ とりにく サッポロまめ みそ	にんじん たまねぎ しめじ ゆきのした ごぼう	みつば あかピーマン こんにゃく		608 771		
18	水	ごもくラーメン ポークしゅうまい パンサンサー	ちゅうかめん パンこ こむぎこ	牛乳 ぶたにく かまぼこ ちゅうかくらげ	にんじん ほししいたけ キャベツ ほうれんそう あかピーマン たまねぎ	メンマ チンゲンサイ もやし	ねぎ	611 770		
19	木	さつまじる アーモンドあえ わふうきんぴらつつみやき つきみデザート	ごはん さつまいも パンこ つきみデザート	牛乳 ぶたにく みそ とりにく とうふ たまご	にんじん ごぼう だいこん もやし たまねぎ ねぎ	こんにゃく		666 850	十五夜献立	
20	金	すましじる おはぎ やきざかな(ほっけ) あけびのひきにくいため	ごはん さとう おはぎ	牛乳 なると とうふ とりにく みそ	にんじん だいこん ねぎ あけび ごぼう ゆきのした	なす たけのこ		618 792	食文化給食 (秋彼岸)	
24	火	けんちんじる ぶたにくうめじそフライ チンジャオロースー	むぎごはん じゃがいも あぶら でんぶん	牛乳 みそ あつあげ ぶたにく	にんじん ごぼう ねぎ にんにく ほししいたけ	こんにゃく しょうが うめ たけのこ おぼ ピーマン きピーマン	あかピーマン	671 888	カミカミ献立	
25	水	パンクインスープ ミモザサラダ ハンバーグおろしソース ブルーベリージャム	しょくパン ホワイトルウ なまクリーム	牛乳 ベーコン とりにく ぶたにく ぎゅうにく	にんじん たまねぎ だいこん もやし あかピーマン コーン	かぼちゃ ほうれんそう		676 835	スプーン	
26	木	ふのみそしる さばしょうがに ごまあえ	ごはん さといも さとう ごま	牛乳 あぶらあげ やきふ みそ わかめ ちくわ	にんじん しょうが こまつな キャベツ ねぎ			572 732		
27	金	カレーライス イチゴゼリー ベストサンド かいそうサラダ	ごはん じゃがいも パンこ ゼリー	牛乳 かいそう ぶたにく ハム チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり ブロッコリー	しょうが グリーンピース もやし		774 935	モンテ庭後 お祝い献立 (中部小) スプーン	
30	月	フカヒレスープ さけチーズフライ たまなチャンプルー	ごはん パンこ あぶら	牛乳 とうふ さけ チーズ ぶたにく かつおぶし	にんじん たまねぎ たけのこ	ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ ピーマン	もやし	639 -		

お知らせ

7月16(火)～8月23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.tendoyamagata.jp>)

# お弁当をつくらせてみよう!

夏休みも終わり、季節はどんどん秋に近づいていきますね。今回はこれからの行事にむけて、お弁当特集です！みなさん、自分でお弁当、つくれますか？



まずはベストな弁当箱えらび

## 給食1食分は…

小学校 低学年1・2年生 : 560kcal  
 中学年3・4年生 : 660kcal  
 高学年5・6年生 : 770kcal  
 中学校 1・2・3年生 : 850kcal



## 弁当箱の大きさ(容量)であらわすと

小学校 1・2・3年生 : 500~600ml  
 4・5・6年生 : 600~800ml  
 中学校 1・2・3年生 : 800~900ml

空の弁当箱に水を入れて計量カップで計ってみよう☆



## なにをどのくらい詰めるの? :



理想は 3 : 1 : 2 の割合



## 安全でおいしいお弁当をつくらう

- ・弁当箱は水気をきれいにふきとってから使う
- ・おかずは冷ましてから詰める
- ・お弁当が完成したら涼しいところにおいておく  
 ※直接日の当たる場所や暑い場所は避ける



## お弁当ポイント発見!

ごはんやおかずを詰める順番は…まずはあたたかいご飯を先に詰めよう！ご飯を冷ましている間におかずを作るよ！

いろいろをもっと良くしたい …ブロッコリーやトマト、ピーマンなどを色のアクセントにしよう！

お弁当がくずれるのを防ぎたい…きっちりすきまなく詰めるのがポイント☆

アルミホイルやレタスで仕切るとおかず同士がまざらないよ♪

