



\*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	17歳- (kcal)	備考
		熱や力になる		血や肉や骨になる		からだの調子をととのえる		
2月	いもだんごじる さばみそに ゆずぼんずあえ	ごはん いもち さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ さばみそ	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり もやし	775			
3火	はるさめスープ ハンバーグトマトに かいそうサラダ	ごはん はるさめ さとう	牛乳 とりにく ぎゅうにく ぶたにく かいそう	にんじん だいこん もやし ブロッコリー き トマト きゅうり ブロッコリー	740			
4水	コーンポタージュ とりのからあげ やさいサラダ やきプリンタルト	バターパン ホワイトルウ あぶら さとう やきプリンタルト でんぶん	牛乳 とりにく ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ コーン しょうが グリーンピース ほうれんそう はくさい もやし あかピーマン	816 986	一中 お好み献立		
5木	すましじる べにだいちコロッケ ぶたにくキムチいため	ごはん あぶら パンこ じゃがいも	牛乳 べにだいち なると とうふ ぶたにく	にんじん だいこん ねぎ もやし ゆきのした はくさい あかピーマン たけのこ ピーマン きピーマン キムチ	622 771	バイキング (昼部・干布)		
6金	とりのトマトに えびしゅうまい さわかササラダ	ごはん さとう オリーブゆ じゃがいも	牛乳 とりにく えび ぶたにく さかなすりみ	にんじん にんにく たまねぎ グリーンピース トマト キャベツ もやし きゅうり	652 804			
9月	まめのコンソメスープ さけチーズフライ パンサンデー	ごはん パンこ あぶら	牛乳 ウィンナー だいち さけ ひよこまめ ちゅうかくらげ ミックスビーンズ チーズ	にんじん えだまめ セロリ たまねぎ キャベツ もやし あかねほうれんそう あかピーマン	622 813			
10火	さかなだんごスープ きりこんぶそぼろに 小)みかん 中)ラ・フランス	ごはん あぶら はるさめ さとう	牛乳 さかなだんご ぶたにく あぶらあげ きりこんぶ	にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ こんにやく しめじ むきまめ 小)みかん 中)ラ・フランス	567 711			
11水	とんこつラーメン いかねぎソース シャキシャキサラダ	ちゅうかめん さとう	牛乳 ぶたにく いか かにかまぼこ	にんじん はくさい メンマ コーン チンゲンさい ねぎ あかピーマン だいこん みずな もやし	607 752	カミカミ献立		
12木	のりのみそしる さわらキムチあげ れんこんきんぴら	ごはん パンこ あぶら さとう	牛乳 とうふ みそ のり さわら ちくわ	にんじん ゆきのした こんにやく ごぼう れんこん キムチ ねぎ	581 742	バイキング (幹部1・2組 寺島)		
13金	カレーライス ポテトカップトマトやき ツナサラダ	むぎごはん あぶら ルウ じゃがいも	牛乳 ぶたにく チーズ ツナ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース トマト ブロッコリー キャベツ あかピーマン	705 869	スプーン		
16月	さといもそぼろあん なっとう ハリハリサラダ	ごはん さといも さとう でんぶん あぶら	牛乳 とりにく とりにく なっとう	にんじん しょうが ごぼう もやし こんにやく だいこん コーン きゅうり しめじ えだまめ きりぼしだいこん	578 725			
17火	あっさりクラムチャウダー ミートボール グリーンサラダ クリスマスデザート	ごはん オリーブゆ じゃがいも ホワイトルウ パンこ クリスマスデザート	牛乳 あさり とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー キャベツ あかピーマン もやし	703 917	センター お楽しみ クリスマス献立 スプーン		
18水	かぶらじる みそカツ スイートサラダ	ごはん でんぶん ごま パンこ あぶら さとう さつまいも マヨネーズ	牛乳 とうふ なると ぶたにく みそ チーズ	にんじん かぶ きゅうり ゆきのした	636 829			
19木	やさしみそスープ メンチカツ とりのさっぱり	ごはん さとう じゃがいも あぶら パンこ	牛乳 ベーコン みそ ぶたにく とりにく たまご	にんじん キャベツ ねぎ えだまめ にんにく しょうが たけのこ ごぼう ほししいたけ こんにやく たまねぎ	665 844	バイキング (幹部3・4組 荒谷)		
20金	コンソメスープ ポテトピザ 中)ヨーグルト カラフルサラダ	ごはん さとう じゃがいも オリーブゆ	牛乳 さけ ベーコン チーズ 中)ヨーグルト	にんじん たまねぎ あおな チンゲンさい あかピーマン コーン ピーマン ブロッコリー キャベツ	569 815			
24火	ふんわりたまごスープ さけのグラタン アーモンドあえ	ごはん でんぶん バター こむぎこ アーモンド さとう	牛乳 とうふ さけ なまクリーム チーズ たまご	にんじん ほししいたけ たけのこ こまつな たまねぎ ブロッコリー もやし パセリ	630 806			

< 今月の新しいメニュー (表示対象アレルギー) > 給食で新しく使用するメニューをお知らせします。

11日(水) とんこつスープ : 小麦・ごま 使用

13日(金) おろししょうゆドレッシング : 小麦 使用

17日(火) ミートボール : 小麦 使用

17日(火) クリスマスデザート : アレルギー表示義務食品等なし

お知らせ

10月28日(月)～11月22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。

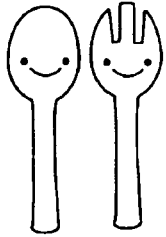
また、ホームページでは、食材の産地とおすすりレシピ(写真つき)も掲載しています。ぜひご覧ください。

(天童市学校給食センターホームページアドレス: <http://www.city.tendo.yamagata.jp>)

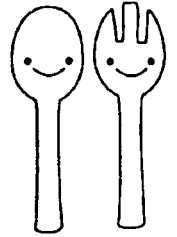


12月4日の「ほうれんそう」と「白菜」は、天童市矢野目の「林 忠一」さんから寄付していただきます。

栽培の3年生とモンテディオ山形のティオ君が「白菜」収穫を手伝う予定です。

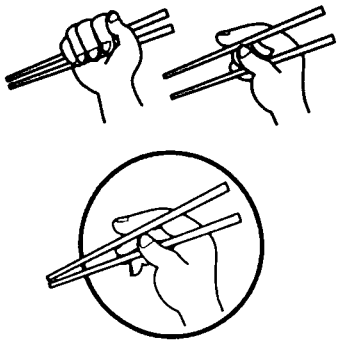


# わたしのマナー、OK??



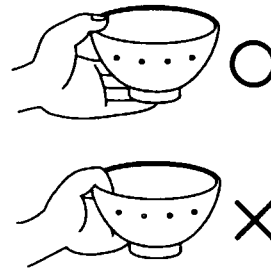
みなさん、自分の食事マナーは完ぺきですか？マナーは、いざという時に使うためものではありません。毎日の食事から、素敵なマナーで、楽しく食事をするためのものだと思えます。自信が無い人も、完ぺきな人も、一緒におさらいしてみましょう♪

## はし ～箸～



箸は、正しいえんぴつの持ち方と同じです。まず1本を持って、上下に動かしてみましょう。そのまま、2本目の箸をさしこみます。そして上の箸だけを上下に動かして使います。

## わん ～お碗～



お碗を持つ時は、親指がちょっとしたポイントです。親指は、お碗の中に入れず、ふちを持つようにすると綺麗な持ち方になります。

これってやっちゃダメ？

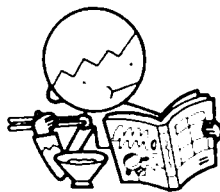
### いぬ食い

口をテーブルに近づけて、犬のような食べ方



### ながら食い

マンガを読みながら、テレビを見ながら...

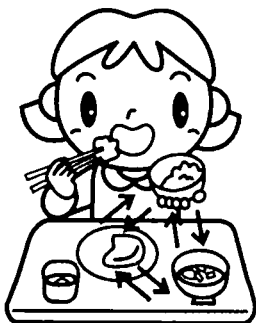


### しょっき えんどう 食器で演奏？

食器は楽器？



！すべて、マナーの悪い食べ方です。これらをしていたら要注意！



## ★★ ★レベルアップ★マナー★★ ★★

『三角食べ』という言葉を知っていますか？三角食べとは、並んだ料理を少しずつ、均等に食べていくことです。ごはん、おかず、お汁を順に少しずつ食べることで、箸が三角に進むので三角食べといわれます。これを行うことで、バランスの良い食べ方を行うことができます。

