



今月の目標

～体をつくる食べ物を知ろう～

日	曜	献立名	きいろの食品 熱や力になる		あかの食品 血や肉や骨になる		みどりの食品 からだの調子をととのえる		Ecal	備考
			ごはん	パン	ぎゅうにゅう	みそ	たまねぎ	にんじん		
1	木	せんだごじる ふかつ (まんのつづけに おかかあえ	ごはん いももち パンこ ふ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ なると ちくわ のりつくだに	ほししいたけ にんじん たまねぎ もやし キャベツ ほうれんそう しめじ	641	防災の日	756		
2	金	なすのみそしる なっとう ぶたキムチいため	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ みそ なっとう ぶたにく	なす たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ねぎ	540		663		
5	月	とりくとたまごのごもりに やさざかな(しおほっけ) ごまあえ	ごはん さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく むきまめ ほっけ ささかまぼこ	ほししいたけ ごぼう だいこん たまごんにやく にんじん ほうれんそう もやし	609		716		
6	火	さつまじる いわしみぞれに いるどりあえ	ごはん さつまいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわし かまぼこ	ごぼう こんにやく だいこん にんじん ねぎ もやし キャベツ ほうれんそう とうもろこし	656		760		
7	水	ナン ポークカレー こめムース とりのからあげ かいそうサラダ	ナン あぶら じゃがいも カレールウ でんぶん おこめのムース	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かいそう	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが きゅうり もやし とうもろこし あおしそ	725	天童中部小 お好み献立	897	スプーン	
8	木	ちゅうかスープ えびしゅうまい チンジャオロースー	ごはん パンこ でんぶん さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ えび たら ぶたにく	チンゲンサイ もやし ねぎ にんじん たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ ビーマン	611		782		
9	金	なめし なめこじる にしんかんろに きくかあえ	ごはん さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ にしん ちくわ	あおな だいこん なめこ ねぎ もやし ほうれんそう しめじ きく	629	靈障の節句	721		
12	月	さわごわん ごぼうメンチ ひじきサラダ	ごはん パンこ でんぶん あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく ひじき ツナ	ほししいたけ たけのこ だいこん にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	622		744		
13	火	こまつなのみそしる とりとこんさいのつくね スイートサラダ	ごはん さといも さとう パンこ でんぶん エッグフリーマヨネーズ ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく チーズ	こまつな たまねぎ ゆきのした れんこん ごぼう きゅうり にんじん	710		880		
14	水	さんざじる じゅごやせり まんげつオムレツ きのこやさしみため	ごはん じゃがいも さとう でんぶん あぶら せりー	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご チーズ ぶたにく みそ	わらび みず なめこ ほそたけ ふき にんじん ねぎ しょうが キャベツ たけのこ しめじ ビーマン	665	お月見 寺津小 お好み献立	790		
15	木	いもこじる モンテサート モンテンドーレ(りんご) おでんぶ(とくしま)	ごはん さといも さとう でんぶん あぶら タルト	ぎゅうにゅう とりにく だいず やまがたぎゅう こうやどうふ	ごぼう こんにやく ましたけ トマト にんにく たまねぎ りんご ねぎ にんじん マッシュルーム れんこん だいこん	790	モンテ産産	952		
16	金	あつさりコーンスープ しろみざかなやささんかかけ さんしよくびたし	ごはん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ホキ かまぼこ	たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ にんじん たけのこ ビーマン キャベツ ブロッコリー	602		721		
20	火	こんさいのみそしる やさぎょうざ いそかあえ	ごはん さといも こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく のり	ごぼう だいこん にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にら ブロッコリー もやし	621		741		
21	水	すましじる れんこんとえびのよせあげ あけびのひきにくいため	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう みそ	ぎゅうにゅう なると とうふ えび たら とりにく	たけのこ ゆきのした ねぎ れんこん たまねぎ ごぼう にんじん ましたけ なす あけび	648	秋彼岸	776		
23	金	ふのみそしる さんまオレンジに だしんサラダ	ごはん さとう でんぶん オレンジマーレード ドレッシング ごま ふ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ さんま ちくわ	たまねぎ ゆきのした にんじん だいこん あかビーマン きゅうり	652		748		
26	月	ワンタンスープ ポテトカップグラタン ドライカレー	ごはん ワンタン じゃがいも でんぶん あぶら さとう こむぎこ カレールウ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぶたにく	ほししいたけ たけのこ こまつな ねぎ ほうれんそう たまねぎ にんにく ごぼう にんじん とうもろこし	658		780		
27	火	ねぎのみそしる にくしゅうまい ほうれんそうのおひたし	ごはん じゃがいも でんぶん さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく かまぼこ	ねぎ ゆきのした たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん	642		740		
28	水	ソフトめん かぼちゃクノーデル マカロニサラダ	ソフトめん さとう あぶら じゃがいも マカロニ でんぶん こむぎこ エッグフリーマヨネーズ	パンこ あぶらあげ	ほししいたけ ごぼう ねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ かぼちゃ みかん	756		924		
29	木	カミカミスープ ハンバーグ(きのこあん) ツナサラダ	ごはん パンこ でんぶん さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とりにく	ほししいたけ たけのこ ごぼう なめこ もやし にんじん えのき ねぎ たまねぎ れんこん ましたけ しめじ えのき ビーマン こまつな	613	カミカミ 献立	732		
30	金	けんちんじる さばのみそに うめちりめんあえ	ごはん さといも さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば しらす	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ きゅうり うめ	625		764		

(お知らせ) 7月19日(火)~8月2日(火)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>)

給食だより

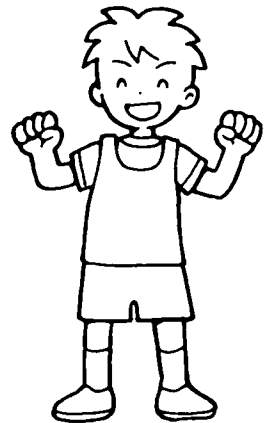
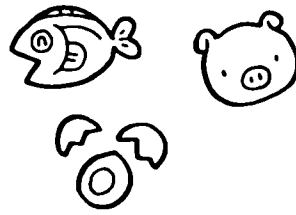
からだ た もの し 体をつくる食べ物を知ろう

成長期の皆さんにとって、栄養バランスのよい食事をしっかりとすることはとても大切なことです。その中でも、今回は体をつくる栄養素と食べ物について紹介していきます。食事に取り入れて、元気な体をつくりましょう！

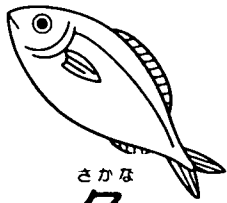
からだ



たんぱく質

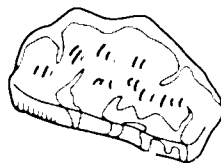


筋肉や血、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質はアミノ酸として体内で吸収されて各組織に送られ、体をつくるもとになります。たんぱく質は肉・魚介・卵・豆類・牛乳・乳製品などに多く含まれていますので、いろいろな食品からとるように心がけてみましょう。



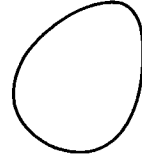
さかな
魚

動物性たんぱく質が豊富です。ビタミンやカルシウムのほか、DHAやEPAも含まれています。



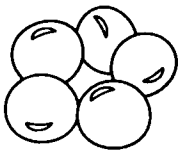
にく
肉

動物性たんぱく質が多く、脂質やビタミンも含まれています。レバーなどの内臓には鉄分が豊富です。



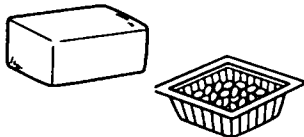
たまご
卵

たんぱく質をはじめ、ビタミン、鉄分などが含まれています。消化吸収がよい食品です。



だいず
大豆

植物性たんぱく質が多く、脂質・ビタミン・ミネラル・食物繊維なども含んでいます。



とつふ なつとつ
豆腐／納豆

大豆より消化吸収しやすい食品。カルシウムが増えたり、特有の成分が生成されたりします。

バランスよく
食べましょう。

