

今月の目標

～日本の食生活を見直そう～

天童市学校給食センター

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		kcal	備考
3月	めかぶのみそしる しろみざかなのチリソース ちゅうかあえ	ごはん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう めかぶ みそ くらげ ほき	とうふ	だいこん にんじん ねぎ しょうが たまねぎ グリンピース ブロッコリー もやし	594			
4火	はるさめスープ カレーロール ポテトサラダ ミニクレープ	ごはん はるさめ じゃがいも あぶら エッグフリーマヨネーズ ミニクレープ さとう こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ほたて ぶたにく とりにく		だいこん にんじん ねぎ とうもろこし たまねぎ きゅうり	712 827	蔵増小 おひな丸立		
5水	こめこパン クリームスープ やさしいくだんご ブロッコリーサラダ	こめこパン じゃがいも パンこ オリーブゆ さとう こむぎこ あぶら ホワイトルウ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ひよこまめ		たまねぎ にんじん しめじ キャベツ とうもろこし ブロッコリー あかピーマン レモン ごぼう	729 916		スプーン	
6木	やさしいスープ ぶたにくプラムソース にんじんひじきサラダ	ごはん じゃがいも あぶら でんぶん オリーブゆ さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ツナ ひじき		もやし にんじん たまねぎ プルーン キャベツ きゅうり	659 799		目の愛護 ター丸立	
7金	ごもくみそしる たこメンチ ぶたキムチいため	ごはん さといも でんぶん さとう パンこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ みそ たら たこ ぶたにく		ごぼう にんじん ねぎ キャベツ はくさい キムチ たけのこ こまつな	691 840		バッキンク丸立 (成生小・ 山口小)	
11火	ほうとう にくしゅうまい おかかあえ	ごはん ほうとう でんぶん さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく ちくわ かつおぶし		しいたけ かぼちゃ はくさい ねぎ たまねぎ ブロッコリー にんじん もやし	654 754			
12水	やさしいみそスープ ひでんまめいりあつやきたまご きりほしだいこんのにももの	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン みそ たまご ひでんまめ あぶらあげ ちくわ		たまねぎ キャベツ こんにゃく きりほしだいこん にんじん	605 711			
13木	わかめごはん のっぺいじる わふうきんぴらつつみやき いそかあえ	ごはん さといも さとう でんぶん パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ のり		しいたけ こんにゃく にんじん ねぎ うめ たまねぎ ごぼう キャベツ ほうれんそう もやし	611 797			
14金	はつぼうさい こめこぎょうざ こんにゃくサラダ	ごはん あぶら でんぶん こめこ ごまあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか わかめ こんぶ		しょうが しいたけ とうもろこし たけのこ はくさい にんじん きゅうり キャベツ なら こんにゃく たまねぎ	680 804	カボチ丸立		
17月	みそけんちんじる さばのみそに ゆずポンずあえ	ごはん さといも でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ さば とりにく		ごぼう だいこん にんじん ねぎ ブロッコリー キャベツ ゆず	593 723			
18火	いもに けんさんヨーグルト とりのからあげ かいそうサラダ	ごはん さとう さといも でんぶん あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく わかめ こんぶ ヨーグルト		こんにゃく にんじん まいたけ ねぎ ごぼう しょうが きゅうり もやし	751 915	天童南小 おひな丸立		
19水	きのこワンタン あじのこうそうやき ごまネーズサラダ	ごはん ワンタン ごま こむぎこ さとう エッグフリーマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ		なめこ まいたけ しめじ えのき だいこん にんじん ねぎ ごぼう ブロッコリー キャベツ とうもろこし	636 766			
20木	たまねぎのみそしる さんまたつたあげ ごもくまめ	ごはん やきふ でんぶん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ さんま ぶたにく だいず みそ こんぶ		たまねぎ えのき にんじん ごぼう こんにゃく	678 850		バッキンク丸立 (寺津小・ 千布小)	
21金	あつあげのみそしる ぶたにくしょうがいため りんご のりかつおぶしかけ	ごはん さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく かつお のり		ごぼう にんじん ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ りんご	606 719			
24月	ゆばのすましじる なっとう ごぼうサラダ	ごはん さとう エッグフリーマヨネーズ	ぎゅうにゅう なると ゆば なっとう チーズ		たけのこ えのき ねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし	630 765			
25火	こまつなかきたまじる とうふハンバーグきのこあん うめちりめんあえ	ごはん パンこ こむぎこ ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ みそ とうふ とりにく しらす	こまつな しいたけ たまねぎ もやし うめ にんじん なめこ まいたけ しめじ えのき あかピーマン ブロッコリー キャベツ	600 718	一中2年 佐藤子丸立			
26水	こめこソフトめん カレーうどん けんさんきのこおこめのグラタン わさびしょうゆあえ	こめこソフトめん あぶら カレーウ マカロニ マーガリン パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう かまぼこ チーズ		しいたけ たまねぎ しめじ わさび グリンピース マッシュルーム こまつな もやし にんじん	715 871			
27木	ふのみそしる チキンみそカツ れんこんいため	ごはん やきふ パンこ こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ とりにく ぶたにく むきまめ		えのき ねぎ こんにゃく れんこん にんじん	639 767		バッキンク丸立 (津山小・ 天童校)	
28金	しらたまごに さばのしおやき あきのおひたし	ごはん しらたまもち さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば		しいたけ ごぼう だいこん ぜんまい にんじん ほうれんそう もやし しめじ	646 778		刈り上げ丸立	
31月	きのこスープ ハンバーグカツハンバーグ こまつなサラダ	ごはん パンこ さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく ツナ	セロリ たまねぎ はくさい なめこ まいたけ しめじ えのき にんじん とうもろこし かぼちゃ こまつな キャベツ もやし	611 698				

(お知らせ) 8月19日(金)～9月16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>)

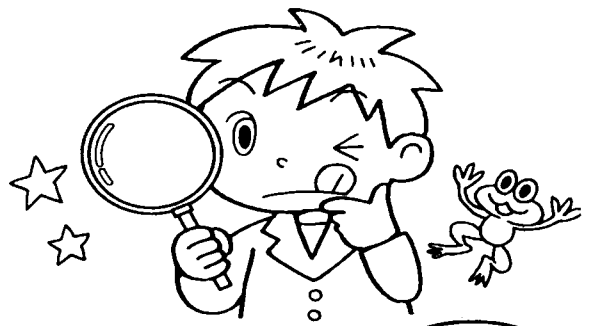
給食だより

10月の目標 日本の食生活を見直そう

日本は世界の中でも長生きする人が多く、これには日本人の食生活がかかわっているといわれています。主食のご飯を中心に、旬の食材を使った主菜(魚介など)、副菜(野菜、果物など)、汁物(大豆製品のみそ汁など)をバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基本となっています。

どうしてバランスがよいのかな？

基本の献立を 大☆解☆剖



<p>主食</p> <p>米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。</p>	<p>主菜</p> <p>魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。</p>	<p>副菜</p> <p>野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。</p>	<p>汁物 (飲み物)</p> <p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p>
--	--	---	---

和食の配ぜん

主食のご飯を左、汁物を右におきます。これは一汁一菜や一汁三菜など、古くから食べ継がれてきた和食の配ぜんの基本で、ごはん茶わんを左側においた方がスムーズに食事をすすめることができます。

25日の献立は、7月に給食センターへ職場体験に来てくれた、佐藤舞子さん(天童一中)が考えてくれた献立です。バランスのとれた、秋らしい献立ですね。おいしくいただきます。