



\*今月の目標\*

～免疫力を上げる食事をしよう～

天童市学校給食センター

日	曜	献立名	きいろの食品 エネルギーになる		あかの食品 体をつくるものになる		みどりの食品 からだの調子をととのえる	1食 (kcal)	備考
			ごはん	さといも でんぶん	さとう	さとう	さとう		
1	木	やさしみスープ ごぼうメンチ とりのさっぱり	ごはん	さといも でんぶん	さとう	さとう	さとう	682 818	ハイキング 中級小 1,2組
2	金	とんじる わかたけののだ ゆかりあえ	ごはん	さといも でんぶん	さとう	さとう	さとう	599 705	
5	月	おいC(シー)ポトフ ならぎようざ ツナサラダ	ごはん	じゃがいも ごまあぶら	こむぎこ ドレッシング	さとう	さとう	602 717	かぜ予防 献立
6	火	いもだんごじる いわしうめしょうゆに くろごまあえ	ごはん	いももち さとう	でんぶん ごま	さとう	さとう	674 786	
7	水	くろパン クラムチャウダー とりのからあげ かいそうサラダ シューアイス	くろパン	でんぶん あぶら	ホワイトルウ ドレッシング	シューアイス	さとう	784 957	高橋小 お好み献立
8	木	のりのみそしる えびカツ きりぼしだいこんそぼろに	ごはん	パンこ こむぎこ	でんぶん あぶら	さとう	さとう	643 797	ハイキング 中級小 3,4組
9	金	むぎごは ハヤシライス ほうれんそうオムレツ だいこんサラダ	ごはん	あぶら じゃがいも	むぎ ハヤシルウ	さとう	さとう	635 783	
12	月	あっさりコーンスープ ショウロンボウ パンサンスー	ごはん	でんぶん こむぎこ	ごまあぶら さとう	はるさめ	さとう	640 738	
13	火	ミネストローネ ごもくやさいにくだんご れんこんサラダ かみかみこぼ	ごはん	じゃがいも さとう	パンこ ごまあぶら	さとう	さとう	651 780	かみかみ 献立
14	水	かぶらじる なっとう ひじきに	ごはん	でんぶん さとう	あぶら	さとう	さとう	641 779	
15	木	もずくじる やまがたぶつこくコロケ とりごぼういため	ごはん	じゃがいも さとう	パンこ こむぎこ	あぶら	さとう	659 797	ハイキング (蔵増小)
16	金	キーマカレー てりやきチキン おんやさいサラダ つやひめムス	ごはん	あぶら カレールウ	オリーブゆ つやひめムス	さとう	さとう	792 938	2中 お好み献立
19	月	めかぶのみそしる さけフライ スタミナとんてき	ごはん	パンこ あぶら	こむぎこ さとう	さとう	さとう	687 831	ハイキング (長岡小)
20	火	コンソメスープ もみのきハンバーグ キラキラサラダ クリスマスケーキ	ごはん	じゃがいも パンこ	じゃがいも さとう	ケーキ	さとう	653 756	クリスマス 献立
21	水	コンソメ こんさいうどん えびとれんこんのよせあげ とうじかぼちゃ	こめ	ソフトめん パンこ	さとう こむぎこ	あぶら	さとう	746 918	冬至献立
22	木	けんちんじる さんまのかばやき ハリハリあえ	ごはん	さといも でんぶん	あぶら さとう	ドレッシング	さとう	659 834	



(県産食材) 米、牛乳、豚肉、大根、白菜、ねぎ、赤根ほうれんそう、小松菜、かぶ、もやし、豆腐、しめじ、こんにゃく、納豆、大豆、マッシュルーム

(お知らせ) 10月24日(月)～11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



★12月の目標

## めんえきりよく あ しょくじ 免疫力を上げる食事をしよう



### 寒さに負けない体をつくろう!

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。

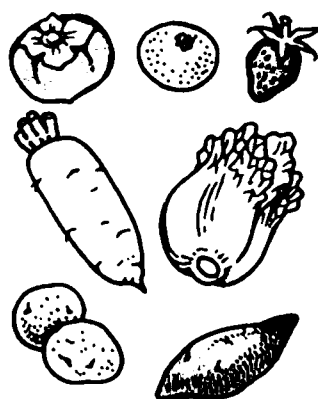


#### ビタミンA



レバー、ウナギ、銀ムツ、にんじん、小松菜、ほうれん草、ぎんなん、干し柿など

#### ビタミンC



かき、みかん、いちご、天稜、白菜、じゃがいも、さつまいもなど



#### あなたも指先 ちよこつとさん?



「寒いから」「めんどろだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか? これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。