



* 今月の目標 *

つく て おも し
~作り手の思いを知ろう~

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 体をつくるもとになる		みどりの食品 からだの調子をどとのえる	kcal	備考						
			ごはん	パンこ	ごはん	パンこ									
6	金	きのこワンタン はいにくロールチキンカツ ちゅうかあえ	ごはん	ワンタン	パンこ	ぎゅうにゅう	ベーコン とりにく	なめこ まいたけ しめじ えのき はくさい にんじん ねぎ うめ ほうれんそう もやし	627 795						
10	火	なっとうじる さばのみそに からしあえ	ごはん	さといも	さとう	ぎゅうにゅう	あぶらあげ なっとう	さば ちくわ だいこん こんにやく いもがら にんじん ねぎ せり ブロッコリー もやし からし	603 735	七華献立					
11	水	こめこパン ポテトスープ ミートソースオムレツ イタリアンサラダ	こめこパン	じゃがいも	さとう	バター ドレッシング	ぎゅうにゅう	ベーコン ひよこまめ たまご とりにく	たまねぎ しめじ にんじん トマト きゅうり あかピーマン とうもろこし ブロッコリー	587 725					
12	木	いもだんごじる やさいぎょうざ ナムル	ごはん	いもち	みそ	ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ	ぶたにく しいたけ だいこん にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にら もやし ほうれんそう ぜんまい	658 785						
13	金	やさいたっぷりカレー とりのからあげ あおじそサラダ やまがたナムル	ごはん	あぶら	じゃがいも	カレールー	でんぶん ドレッシング	デザート ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく	わかめ きくらげ こんぶ 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	844 986	四中 お好み献立 スプーン			
16	月	ふのみぞしる しろみさかなフライ れんこんいため	ごはん	パンこ	こむぎこ	でんぶん	あぶら さとう	ぎゅうにゅう	とうふ わかめ みそ ほき ぶたにく むきまめ	たまねぎ ゆきのした こんにやく れんこん にんじん	656 795				
17	火	あっさりコーンスープ にくしゅうまい ゆずポンずあえ	ごはん	でんぶん	さとう	こむぎこ	ぎゅうにゅう	ベーコン ぶたにく	かまぼこ たまねぎ とうもろこし もやし にんじん チンゲンさい ゆず ブロッコリー	647 742					
18	水	さわにわん とりとこんさいのつくね ポパイサラダ	ごはん	さといも	でんぶん	さとう	ごまあぶら	パンこ	とりにく	しいたけ たけのこ だいこん にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう れんこん もやし キャベツ ほうれんそう とうもろこし レモン	603 720	カミカ献立			
19	木	はくさいのみぞしる やまがたぎゅうにこロッケ ぜんまいに	ごはん	じゃがいも	パンこ	こむぎこ	さとう	でんぶん	あぶら	ぎゅうにゅう	あつあげ みそ ぎゅうにゅう さつまあげ	はくさい にんじん しめじ たまねぎ こんにやく ぜんまい	625 752		
20	金	ピリからにくじゃが なっとう ごまネーズサラダ	ごはん	じゃがいも	さとう	エッグフリーマヨネーズ	ごま	ぎゅうにゅう	ぶたにく むきまめ こうやとうふ なっとう	チーズ ごぼう たまねぎ にんじん こんにやく とうがらし キャベツ ブロッコリー	696 823				
23	月	みぞしる やさいぎょうざ(しおざけ) おひたし たくあんづけ	ごはん	さといも	さとう	ぎゅうにゅう	あぶらあげ みそ	さけ にんじん ねぎ はくさい あかねほうれんそう もやし だいこん	590 706	学校給食 週間					
24	火	さんべいじる ザンギ しろごまあえ	ごはん	じゃがいも	でんぶん	あぶら	ごま	さとう	ぎゅうにゅう	さけ こんぶ とりにく	ささかまぼこ ごぼう だいこん にんじん えのき ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	685 829			
25	水	こめこパン おつきりこみ はるまきピザポテト こんにやくのわさびしょうゆあえ	こめこソフトめん	あぶら	じゃがいも	でんぶん	こむぎこ	さとう	ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ	わかめ だいこん にんじん こまつな わさび しいたけ ねぎ たまねぎ トマト こんにやく もやし ブロッコリー	740 918			
26	木	つちうられんこんカレー ジャンボかにしゅうまい おかかあえ	ごはん	あぶら	じゃがいも	カレールー	でんぶん	さとう	こむぎこ	ぎゅうにゅう	ぶたにく かに	えび たら ちくわ かつおぶし にんにく たまねぎ にんじん れんこん グリーンピース はくさい もやし	752 881	スプーン	
27	金	かすじる おからハンバーグ なすぼしに	ごはん	さけかす	パンこ	さとう	でんぶん	あぶら	ぎゅうにゅう	あぶらあげ みそ	おから ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	かぶ にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ こんにやく なすぼし	607 745		
30	月	おでん わふうきんぴらつつみやき あかねあえ	ごはん	さとう	ごま	やまいも	パンこ	こむぎこ	ぎゅうにゅう	こんぶ	さつまあげ たら	でんぶん ちくわ とりにく とうふ だいこん こんにやく たまねぎ ごぼう にんじん もやし あかねほうれんそう はくさい	675 833		
31	火	やさいみそスープ メンチカツ かいそうサラダ けんまヨーグルト	ごはん	じゃがいも	あぶら	パンこ	でんぶん	さとう	こむぎこ	ドレッシング	ぎゅうにゅう	ベーコン とりにく	とりレバー わかめ きくらげ こんぶ ヨーグルト たまねぎ はくさい にんじん もやし きゅうり とうもろこし	698 850	長岡小 お好み献立

がっこうきょうしゅくしゅうかん
学校給食週間 (23日~27日)

てんどう ゆうこうと しこんだて
~天童の友好都市献立~

- 23日(月) さいしよ きょうしゅく 最初の給食
- 24日(火) よっかいどうあべしりし 北海道網走市
- 25日(水) ぐんまけんたてばやしし 群馬県館林市

- 26日(木) いばらきけんつちうらし 茨城県土浦市
- 27日(金) やまがたけん あじ 山形冬の味

てんどうしゅうしゅくしゅうかん
天童市の友好都市の郷土料理を
紹介していきます。お楽しみに!

〈県産食材〉米、牛乳、豚肉、赤根ほうれん草、小松菜、もやし、納豆、県産ヨーグルト、豆腐、しめじ、こんにやく、焼き鮎、米粉
 (お知らせ) 11月21日(月)~12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

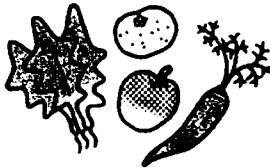
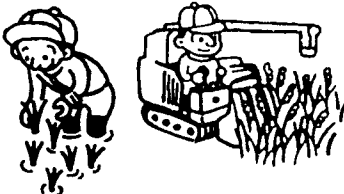

..... 1月の目標 作り手の思いを知ろう

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。天童市の給食でも、1月23日から27日を「学校給食週間」とし、みなさんが楽しめるような給食を計画しています。

みなさんが毎日給食を食べることができるのは、生産者の方をはじめたくさんの人の協力のおかげです。そんな人々に感謝の思いを届ける月にしましょう。

～食べ物のふるさとを訪ねて～

私たちが食べている食べ物はすべて生きものから作られます。私たちは食べ物となった生きものの命をいただいて生きています。またそうした食べ物が私たちに届くまでにはたくさんの人の手がかかっています。みなさんにおなじみの黄・赤・緑の食べ物の3つのグループのふるさとを訪ねてみましょう。

おもにエネルギーのもとになる (黄)	おもに体をつくるもとになる (赤)	おもに体の質子を整える (緑)
		
		
主食となるお米は、水田で作られます。春の田植えから秋の収穫まで、農家の人は手間ひまかけて稲の世話をし、水田の管理をしています。	主菜となる魚、肉、卵などは、漁師の人が大変な思いをして捕ってきたり、牧場や畜舎で牛や豚、にわとりなどの世話を1年中休みなく行ってくれる人のおかげで食べられます。	副菜となる野菜やくだものは、農家の人が畑や果樹園で丹精して育ててくれたものです。おいしく立派に育てるためには多くの手間ひまと努力があります。

今年も心を込めて給食を作っていきます。
栄養満点なおいしい給食を食べ、
みなさんが元気に成長しますように！

