



\*今月の目標

～免疫力をあげる食事をしよう～

日曜	献立名	きいろの食品		あかの食品		みどりの食品	1食分- (kcal)	備考
		熱や力になる		血や肉や骨になる				
1 火	いかだんごスープ わふうきんぴらつつみやき こまつなサラダ	ごはん はるさめ ごま パンこ	牛乳 いか ツナ とりにく とうふ	にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし コーン ごぼう たまねぎ			583 732	かみかみ 献立
2 水	カレー とりのからあげ ヨーグルトあえ	ナン あぶら ナタデココ じゃがいも でんぶん カレールー ゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんじん にんにく みかん もも たまねぎ グリンピース アロエ しょうが ラフランス りんご			681 836	蔵増小 お好み献立 スプーン
3 木	やさいみそスープ ごぼうメンチ ぎゅうにくだんぶりふう	ごはん さといも パンこ あぶら さとう	牛乳 ベーコン みそ やまがたぎゅう とりにく ぶたにく	にんじん だいこん はくさい こんにゃく たまねぎ たけのこ えだまめ ごぼう			678 861	バイキング (仲部 蔵増)
4 金	ゆばのすましじる さばのみそに ごまネーズサラダ	ごはん ごま マヨネーズ さとう	牛乳 なんと さば ゆば	にんじん たけのこ えのきだけ ねぎ ブロッコリー ごぼう キャベツ			609 788	
7 月	とりにくとたまごのごもくに あじこうそうやき ゆかりあえ	ごはん さとう	牛乳 とりにく あじ	にんじん ほししいたけ ごぼう こんにゃく だいこん えだまめ キャベツ こまつな もやし しそ			550 700	
8 火	ふゆやさいクリームスープ にくだんご ブロッコリーサラダ	ごはん ルウ ドレッシング ごまあぶら	牛乳 ベーコン ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ かぶ はくさい ブロッコリー もやし きピーマン ごぼう ほうれんそう			596 764	
9 水	スープ みかんゼリー ベストサンド かいそうサラダ	こめソフトめん さとう あぶら パンこ ゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ ハム チーズ かいそう	にんじん ほししいたけ ごぼう ねぎ ブロッコリー だいこん コーン みかん あおじそ			771 917	天童北部小 お好み献立
10 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 あぶら パンこ さとう	牛乳 あつあげ のり みそ とりにく えび	にんじん たまねぎ ゆきのした ねぎ こんにゃく きりぼしだいこん こまつな			596 783	バイキング (鶴山 天童)
11 金	ふんわりたまごスープ にくしゅうまい おかかあえ しそあじびじき	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら	牛乳 とうふ ちくわ ぶたにく かたおぶし ふかひれ たまご ひじき	にんじん ほししいたけ たけのこ こまつな はくさい しそ たまねぎ もやし			609 762	
14 月	とんじる さんまのかばやき ちゅうかあえ	ごはん さとう さといも ごまあぶら でんぶん あぶら	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ さんま くらげ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん しょうが ブロッコリー もやし			632 845	
15 火	めかぶのみそしる インディアンロール スタミナとんてき	ごはん パンこ あぶら さとう ルー じゃがいも	牛乳 とうふ みそ めかぶ ぶたにく	にんじん だいこん ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ あかピーマン			636 785	バイキング (長岡)
16 水	かぶらじる なっとう とりのさっぱり	ごはん でんぶん さとう	牛乳 とうふ なんと なっとう とりにく	にんじん かぶ しめじ ほししいたけ ごぼう だいこん こんにゃく えだまめ			602 747	
17 木	はくさいみそしる やさいぎょうざ ひじきに	ごはん こむぎこ あぶら さとう	牛乳 とうふ みそ あぶらあげ ひじき ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ はくさい にら たけのこ こんにゃく えだまめ			630 774	
18 金	ミネストローネ ケーキ クリスマスチキン カラフルサラダ	ごはん さとう じゃがいも ケーキ こむぎこ あぶら	牛乳 ベーコン とりにく ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマト ブロッコリー あかピーマン もやし コーン			777 951	クリスマス 献立 スプーン
21 月	ワンタンスープ ジンジャーハンバーグ ツナサラダ	ごはん ワンタン さとう オリブゆ	牛乳 ぶたにく とりにく ツナ	にんじん ほししいたけ たけのこ もやし ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー あかピーマン			639 823	
22 火	なめこじる とんかつ いとこに のりつくだに	ごはん あぶら パンこ さとう あずき	牛乳 とうふ みそ ぶたにく のり	だいこん なめこ ねぎ かぼちゃ			697 875	冬至献立
24 木	ビーフシチュー さけのみそチーズやき アーモンドあえ	ごはん じゃがいも ルー マヨネーズ アーモンドこ さとう	牛乳 やまがたぎゅう さけ みそ ちくわ チーズ	にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム グリンピース ブロッコリー			612 789	スプーン

<林さん、ありがとうございます>

矢野自にお住まいの林さんご夫妻が、天童の子どもたちのために、赤根ほうれんそう103kと白菜170kを寄付してくださいました。いただいた白菜と赤根ほうれんそうは11月27日「ホタテのチャウダー」と「アーモンド和え」に使いました。私たちの給食は、林さんをはじめ地域の方々から支えられて成り立っています。このことを忘れず、感謝していただきます。

<今月の県産食材>

米 牛乳 牛肉 豚肉 とうふ 納豆 だいこん はくさい ねぎ ほうれんそう 小松菜 かぶ マッシュルーム なめこ しめじ

<お知らせ>

10月26日(月)～11月20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。  
(天童市学校給食センターホームページアドレス: <http://www.city.tendoyamagata.jp>)



# ＊ 給食だより ＊

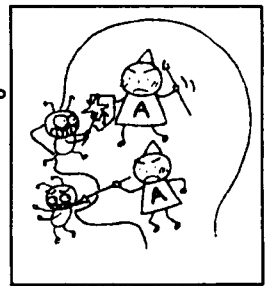
12月の目標 がつ もくひょう 免疫力があがる食事 めんえきりょく をしよう しょくじ



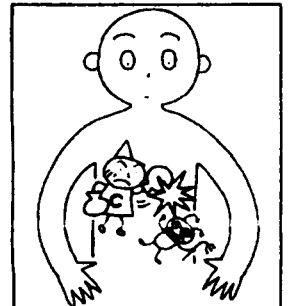
## よぼう かぜ予防のビタミンはなあに？

みなさんの体の中からだ なかでは、いろいろな種類しゅるいのビタミンが、毎日大活躍まいにちだいかつやくしています。  
 その中なかで、かぜを予防する働きよぼう はたらをして给我们のビタミンが2つあります。  
 「ビタミンA」と「ビタミンC」です。

ビタミンAには、鼻やのどのねんまくを丈夫じょうぶ たもに保つ働きはたらがあります。  
 ねんまくは、体の中からだ なかに悪い菌やウィルスが入らないように見張みはっていて、菌やウィルスが入ろうとすると追い出おそうとする、門番もんばんみたいな役割やくわりがあります。



ビタミンCには、病気びょうきに対する抵抗力たい ていこうりょく（病気びょうきに負けない体からだの力ちから）をつける働きはたらがあります。



色のこい野菜いろのこいやさいには、ビタミンAとビタミンCがたくさんたくさんふくまれているので、積極的せつぎよくてきに食べるようにたしましょう。

## しょくじ くふう よぼう ほかにも・・・食事の工夫で「かぜ予防」を！

免疫力を上げる いめんりょくをあげる  
 代謝を高める たざいをたかめる  
 血液の流れをよくする けつえきのながれをよくする



体の中から温かくしましょう。

