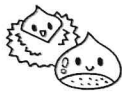


11月号



給食だより



第643号

令和5年10月27日発行



天童市学校給食センター

TENDO.

今月の目標

～日本の食生活を見直そう～

日曜	献立名	きいろの食品 エネルギーになる	あかの食品 からだをつくる	みどりの食品 からだの調子をととのえる	カロリー (kcal)	備考
1 水	ソフトめん カレーうどん さくらんぼどりのこめこからあげ かいそうサラダ	ソフトめん カレールウ でんぱん こめこ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく かいそう	しいたけ たまねぎ しめじ グリーンピース しょうが もやし きゅうり とうもろこし しそ	702 877	干布小お 好み献立
2 木	なめこのみそしる さけメンチカツ とりにつくさっぱり	ごはん パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ さけ たらすりみ とりにつく	だいこん なめこ ねぎ たまねぎ にんにく ごぼう しいたけ にんじん えだまめ こんにゃく	603 782	バイキン 給食(蔵 村特天童 校 山口)
6 月	きのこ たまねぎがたっぷりけたスープ はるまき スペシャルサラダ	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ツナ	しめじ まいたけ たまねぎ ねぎ とうもろこし ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり パプリカ	610 729	図書給食 「幸福な 食卓」より
7 火	さつまじる ドライカレー りんご	ごはん さつまいも あぶら カレールウ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく ひよこめ	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん ねぎ にんにく たまねぎ りんご	617 786	カミカミ 献立 スプーン
8 水	小食し ポークチャップ チョコクリーム ローストチキン ひやくみ 百味ビーンズサラダ	パン あぶら じゃがいも マカロニ さとう はちみつ ドレッシング チョコクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく だいず あおだいず きんときまめ ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん セロリ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	715 881	図書給食 「ハリー ポッター」 より
9 木	だいこんのみそしる えだまめコロッケ メンマいため	ごはん さといも パンこ じゃがいも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく	だいこん ねぎ えだまめ メンマ にんじん こんにゃく カラビーマン	626 805	バイキン 給食(津 山 長岡)
10 金	ほうとう ベストサンド はくさいのしおこんぶあえ	ごはん ほうとう パンこ あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ハム チーズ こんぶ	しいたけ かぼちゃ だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり こまつな にんじん	654 806	モンテデ イオ山形 献立
13 月	ごもくじる みそほうれんそういりあつやきたまご こまつなナムル	ごはん さといも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	ごぼう こんにゃく まいたけ ねぎ ほうれんそう こまつな もやし にんじん	567 717	
14 火	おでん いわしうめに あかねほうれんそうおひたし	ごはん さとう	ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ ウインナー いわし ちくわ	だいこん こんにゃく うめ あかねほうれんそう もやし はくさい	636 819	
15 水	のりのみそしる ぶたにくどんぶりふう ラ・フランス	ごはん さとう	ぎゅうにゅう あつあげ のり みそ ぶたにく	だいこん えのきたけ にんじん こんにゃく たけのこ たまねぎ えだまめ ラ・フランス	522 668	
16 木	おうしょうねぎのみそしる チキンメンチカツ だいこんいり	ごはん パンこ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ とりにつく とりレバー さつまあげ	にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ だいこん こんにゃく	611 785	バイキン 給食(天 童中校)
17 金	はくさいのクリームスープ ハンバーグアップルソース ひじきサラダ	ごはん じゃがいも ホワイトルウ さとう でんぱん ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン とりにつく ぶたにく ひじき かまぼこ	たまねぎ にんじん はくさい しそ とうもろこし りんご にんにく しょうが もやし ほうれんそう	677 883	スプーン
20 月	のっぺいじる カレーコロッケ ゆずポンずあえ	ごはん さといも でんぱん じゃがいも パンこ あぶら	ぎゅうにゅう なんと とりにつく	しいたけ こんにゃく にんじん ねぎ たまねぎ とうもろこし ゆず ブロッコリー きゅうり もやし	626 790	
21 火	さわにわん ごもくやさいにくだんご こまつなサラダ	ごはん パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにつく ツナ	しいたけ たけのこ だいこん ねぎ ごぼう たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり もやし あかピーマン レモン	566 702	
22 水	ソフトめん ちゃんぽん てりやきチキン ゼリーフルーツ	ソフトめん ナタデココ ゼリー	ぎゅうにゅう いか なんと とりにつく	しいたけ もやし キャベツ にんじん しょうが ラ・フランス りんご もも みかん アロエ	687 859	四中お好 み献立 スプーン
24 金	とりごぼうじる あじフライ あかねあえ おこめのパバロア	ごはん あぶら パンこ おこめのパバロア	ぎゅうにゅう とりだんご あぶらあげ あじ ちくわ かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん しいたけ あかねほうれんそう もやし	751 951	和食の日 献立
27 月	ねぎワンタン ほうぎょうざ だいこんサラダ	ごはん ワンタン ごまあぶら こむぎこ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく ツナ	しいたけ たけのこ もやし ブロッコリー ねぎ キャベツ たまねぎ にら だいこん あかピーマン しそ	569 794	
28 火	つやひめ いもだんごじる さばこんぶしょうゆぼし はくさいのおかかあえ	つやひめごはん いももち	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ みそ さば ちくわ かつおぶし	しいたけ だいこん にんじん ねぎ はくさい こまつな もやし	629 807	
29 水	こめこ パンプキンスープ ピザはるまき ポテトサラダ	こめこパン ホワイトルウ こむぎこ あぶら じゃがいも エッグフリーマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ たまご ツナ	たまねぎ かぼちゃ にんじん トマト きゅうり パプリカ ブロッコリー	759 929	二中夢嶋 さん献立 スプーン
30 木	だいこんスープ いかねぎカツ ぶたキムチいため	ごはん あぶら パンこ	ぎゅうにゅう とりだんご いか ぶたにく	だいこん にんじん ねぎ はくさいキムチ はくさい たけのこ	611 758	バイキン 給食(天童 北部 干布) カミカミ献 立

〈県産食材〉 米 (天童産はえぬぎ)、山形県産牛乳、天童産ねぎ、天童産大根、天童産小松菜、天童産赤根ほうれん草、

天童産白菜、天童産里芋、豚肉、もやし、きゅうり、なめこ、しめじ、えのきたけ、にんじん、りんご、もも、ラ・フランス

＊ 給食だより ＊

がつ もくひょう にほん しょくせいかつ みなお
11月の目標 日本の食生活を見直そう

がつ にち がつこのか どくしょしゅうかん あ
10月27日～11月9日までの読書週間に合わせて、
ほん で りょうり さいげん と しょきゅうしよく
本に出てくる料理を再現した「図書給食」を
じっし
実施します。



がつむいか げつ こうふく しょくたく
11月6日(月) 「幸福な食卓」

ちよしや せ お しゅつばんしや こうだんしや
著者:瀬尾まいこ 出版社:講談社

こんだてないよう
献立内容: きのこごはん、
たま 玉ねぎがたっぷりとけたスープ、
はるま 春巻き、スペシャルサラダ

がつよおか すい けんじや いし
11月8日(水) 「ハリーポッターと賢者の石」

ちよしや せい お しゅつばんしや せいざんしや
著者:J.K.ローリング 出版社:静山社

こんだてないよう
献立内容: パン、ポークチャップ、
ローストチキン、ひやくみ 百味ビーンズサラダ、
チョコクリーム

どくしょ あき しょくよく あき
読書の秋、食欲の秋ですね。

き かい ほん した しょく きょう み かんしん ふか
この機会に本に親しみ、食への興味関心を深めましょう。

ごはんの食べ方



しんまい きせつ
新米の季節です。
よく味わっていただきましょう。

☆感想紹介コーナー☆

つき み こんだて
【お月見献立】

つき み せい と だん し ふく こうひよう だいよんちゆう
*お月見デザート、生徒たちは男子も含めて「カワイイ!」と好評でした。(第四中)

め あい こ こんだて
【目の愛護デー献立】

か あ こんだて
*レバーのケチャップあえ、苦手意識なく食べていた。(津山小)

か あ こんだて
【刈り上げもち献立】

ぞう に しろたま や すす あじつ あき いろいろ み
*雑煮の白玉もおいしく、かば焼きもごはんが進む味付けでした。秋のおひたして彩りよく見た
め うつく せい と あんがいわ しょく す だい に ちゆう
目にも美しかったです。生徒は案外和食も好きです。(第二中)

に ちゅうよこやま こんだて
【二 中 横山さん献立】

くり
*栗コロッケがほくほくしておいしかったです。のりつくだ煮とごはんがおいしかったので、
のりつくだ煮を出す回数を増やしてほしいです。(千布小)

こんかい がつ がつ こんだて かんそう
今回は9月、10月の献立の感想です。