12月 ※給食だより※

第 680 号
令和 8 年 11 月 20 日発行
天童市学校給食センター

TENDO



今月の目標：寒さに負けない体をつくろう！　～体の抵抗力を高めよう～

寒くなってきましたが、かぜをひいている人はいませんか。かぜをひかないようにするには、抵抗力（病気に負けない力）を高めることが大切です。次の点に心がけ、冬を元気にすごしましょう。

食事（しょくじ）

○1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べよう。
○特に、★かぜを防ぐ食べ物を意識して食べよう。



運動（うんどう）

○適度な運動をして、体力をつけましょう。雪はきなどお手伝いもいいね。
○天気のいい日は、外で体を動かしましょう。

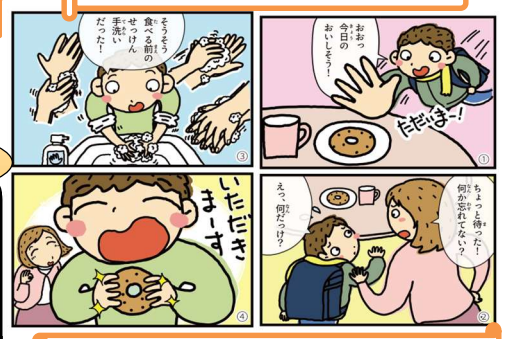


睡眠（すいみん）

○早めに、ぐっすりと十分に眠って、体のつかれをとりましょう。



手洗いも忘れずにね！



鍋物はかぜ予防の強い味方

いろんな具材の入った野菜たっぷりのあったかい鍋物を、みんなで囲んで、楽しく食べることも免疫力アップにつながります。



＜ ★かぜを防ぐには、どんなものを食べればいいだろう？ ＞

炭水化物・脂肪
【体をあたためる。エネルギーをたくわえる。】



たんぱく質
【寒さに負けない体力をつける。】



ビタミンA（カロテン）
【ひふや鼻、のどの粘膜を強くして、ウイルスが体の中に入らないようにする。】



ビタミンC
【寒さのストレスから体を守ったり、からだのウイルスをやっつける。】



日	曜	献立名 ★牛乳（200 cc）は毎日つきます ■…乳使用の献立　●…卵使用の献立	きいろの食品 おもにエネルギーになる	あかの食品 おもにからだをつくる	みどりの食品 おもにからだの調子をととのえる	エネルギー (kcal)	備考
1	火	つや姫ごはん 芋団子汁 豆腐ハンバーグ 大根炒り	ごはん　いももち　さとう こむぎこ　パンこ　あぶら でんぷん	牛乳　とりにく　とうふ あぶらあげ　みそ さつまあげ	しいたけ　にんじん　たまねぎ ねぎ　しょうが　だいこん こんにゃく	小学校 604 中学校 799	
2	水	小 食パン■／中 コッペ■ ポークビーンズ 太刀魚フライ　タルタルソース 白菜とツナのサラダ	パン　あぶら　じゃがいも さとう　パンこ　こむぎこ ドレッシング	牛乳　ぶたにく　だいず たちうお　かつおツナ	たまねぎ　にんじん　さやいんげん にんにく　はくさい　にんじん もやし　きゅうり　ピクルス　パセリ	687 880	ちょこっと食育タイム （第一中）
3	木	つや姫ごはん なめこのみそ汁 焼き肉丼の具 こまツナサラダ　ヨーグルト■	ごはん　さといも　ごま ごまあぶら　さとう ドレッシング	牛乳　とうふ　あぶらあげ みそ　ぎゅうにく かつおツナ　ヨーグルト	なめこ　ねぎ　にんにく　しょうが ごぼう　カラーピーマン　たまねぎ たけのこ　こまつな　きゅうり もやし　にんじん　レモン	614 839	ちょこっと食育タイム （第三中）
4	金	【 モンテディオ山形応援献立】 つや姫ごはん 体ぽかぽかカレー ベストサンド■ あかねあえ	ごはん　あぶら　さといも カレールウ　パンこ こむぎこ	牛乳　ぶたにく　とりにく チーズ　ちくわ	にんにく　しょうが　たまねぎ れんこん　にんじん　ほうれんそう キャベツ　もやし　えだまめ　ゆず	741 905	ちょこっと食育タイム （第二中） スプーン
7	月	【 かぜ予防献立 】 つや姫ごはん かぶら汁 かぼちゃひき肉フライ 豚キムチ炒め	ごはん　でんぷん　さとう こむぎこ　パンこ　あぶら	牛乳　とうふ　なると ぶたにく	かぶ　しめじ　かぼちゃ　たまねぎ はくさいキムチ　にんじん はくさい　こまつな　たけのこ	588 795	ちょこっと食育タイム （第四中）
8	火	【 津山小アイディア献立 】 「クリスマス給食」 つや姫わかめごはん あっさりコーンスープ 照り焼きチキン 海藻サラダ	ごはん　ドレッシング	牛乳　わかめ　ベーコン とりにく　かいそう	たまねぎ　とうもろこし　にんじん しょうが　きゅうり　もやし しそ	574 729	ちょこっと食育タイム （蔵増小）
9	水	小コッペ■／中 食パン■ 豆乳みそスープ　ミルメーク ツナマヨオムレツ● ブロッコリーと大根のサラダ	パン　じゃがいも　あぶら ホワイトルウ　さとう　ごま でんぷん　マヨネーズ ドレッシング　ミルメーク	牛乳　ウインナー　みそ とうにゅう　たまご かつおツナ	とうもろこし　たまねぎ　しめじ ブロッコリー　だいこん　きゅうり にんじん	644 804	ちょこっと食育タイム （天童南部小） スプーン
10	木	つや姫ごはん のっぺい汁 いわし生姜煮 キャベツのおかかあえ	ごはん　さといも　さとう でんぷん　みずあめ	牛乳　とりにく　あつあげ いわし　ささかまぼこ かつおぶし	しいたけ　こんにゃく　にんじん だいこん　ごぼう　ねぎ　せり しょうが　もやし　キャベツ	643 849	
11	金	つや姫ごはん 豆腐とほうれん草のごまスープ ソースカツ かぶのゆかりあえ	ごはん　ごまあぶら　ごま パンこ　こむぎこ　あぶら さとう	牛乳　とうふ　ぶたにく ちくわ	ほうれんそう　しめじ　しょうが にんにく　ねぎ　かぶ　ブロッコリー もやし　しそ	585 775	ちょこっと食育タイム （津山小）

【食物アレルギーの原因となる食品の使用に関して】

現在、天童市の学校給食では、年間を通して「そば、落花生、くるみ、あわび、いくら、キウイフルーツ、カシューナッツ、アーモンド、マカダミアナッツ」を含む食品と、「生卵」は使用していません。
海藻類や小魚類、貝類については、「えび」や「かに」、「貝」などがついていることがあります。
加工品については、その製造工場内でアレルゲンを含んだ食品を使用しているものもあるため、給食の原材料として使用しないアレルゲンでも、コンタミネーションとして混入することがあります。
給食に使用する食材について、心配なことがある場合は、学校給食センター（654-2441）までお問い合わせください。

〈県産食材〉

米（天童産はえぬき，天童産つや姫）、山形県産牛乳、天童産牛肉、豚肉、納豆、天童産里芋、天童産小松菜、天童産ねぎ、天童産大根、天童産白菜、天童産赤根ほうれん草、天童産かぶ、えのきだけ、マッシュルーム、もやし

行事食「冬至」

冬至献立は17日(木)です！

冬至とは、一年の中で一番夜が長い日のことです。今年は12月22日です。昔の人は、真夏の太陽をあびて育ったかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気にならないと考え、食べるようになりました。
山形県では、「小豆」と「かぼちゃ」を煮た**冬至かぼちゃ**を食べる風習があります。

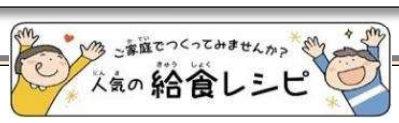
冬至に食べると運が上がるものは？！

地方によっては「**運盛り**」といって、この日に「**ん**」のつくものを食べると縁起がよいとされてきました。「**なんきん(かぼちゃ)**」や「**れんこん**」、「**にんじん**」のように、言葉の中に、2つ「ん」がつくものは、特に運を呼びこむと言われています。




日	曜	献立名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます ■…乳使用の献立　●…卵使用の献立	きいろの食品 おもにエネルギーになる	あかの食品 おもにからだをつくる	みどりの食品 おもにからだの調子をととのえる	エネルギー (kcal)	備考
14	月	【 減塩・ベジアップ献立 】 ごはん かぼちゃと白菜のみそ汁 野菜ぎょうざ ブロッコリーと豚肉のオイスター炒め	ごはん　こむぎこ　さとう ごまあぶら	牛乳　あぶらあげ なると　みそ ぶたにく　とりにく	かぼちゃ　たまねぎ　しめじ　ねぎ はくさい　キャベツ　ニラ　にんじん ブロッコリー　しょうが　にんにく	604 759	ちょこっと食育タイム (寺津小)
15	火	【 寺津小アイディア献立】 「寺津小の大好きな主菜はこれ！献立」 ごはん ワンタンスープ ヤンニョムチキン ナムル	ごはん　ワンタン　さとう ごまあぶら　でんぷん ごま　あぶら	牛乳　ぶたにく　とりにく	しいたけ　にんじん　たけのこ ねぎ　にんにく　ほうれんそう もやし	611 797	ちょこっと食育タイム (千布小)
16	水	【 笑顔まんてんどう給食 】 ごはん キムチ鍋 ぶりみそ漬けフライ 野菜の塩昆布あえ	ごはん　ごまあぶら パンこ　こむぎこ　さとう でんぷん　あぶら　ごま	牛乳　ぶたにく　とうふ みそ　ぶり　こんぶ	はくさい　はくさいキムチ　ねぎ だいこん　にんじん　にんにく こまつな　もやし	596 776	
17	木	【冬至献立 】 ゆかり すいとん汁 れんこんとえび寄せ揚げ 冬至かぼちゃ	ごはん　すいとん　パンこ こむぎこ　あぶら　さとう	牛乳　とりにく　えび たら　あずき	ごぼう　だいこん　にんじん　しそ はくさい　しいたけ　ねぎ れんこん　たまねぎ　かぼちゃ	643 809	ちょこっと食育タイム (高擶小)
18	金	【 クリスマス献立 】 キャロットピラフ クリームドリア風■ もみの木ハンバーグのトマトソース カラフルサラダ クリスマスケーキ	ごはん　あぶら　マカロニ さとう　ホワイトルウ ベシャメルルウ ケーキ　ドレッシング	牛乳　とりにく　ベーコン こなチーズ　なまクリーム ぶたにく　かつおツナ	にんじん　とうもろこし　たまねぎ あかピーマン　しょうが　トマト ブロッコリー　マッシュルーム にんにく　きピーマン　キャベツ きゅうり	771 990	スプーン
21	月	【カミカミ献立 】 ごはん 五目みそ汁 たら西京焼き ひじきサラダ　納豆	ごはん　さといも　さとう ドレッシング	牛乳　ぶたにく　みそ あぶらあげ　ひじき かまぼこ　たら　なっとう	ごぼう　こんにゃく　だいこん にんじん　ねぎ　もやし　こまつな とうもろこし　しそ	626 821	
22	火	ごはん 洋風おでん 野菜コロッケ 千草あえ●　ふりかけ	ごはん　じゃがいも あぶら　でんぷん　さとう こむぎこ　パンこ　ごま	牛乳　とりにく　ウインナー いわし　ちくわ　こんぶ たら　たまご けずりぶし(かつお・いわし)	だいこん　にんじん　とうもろこし しょうが　たまねぎ　グリンピース ほうれんそう　ごぼう　キャベツ	634 840	
23	水	小 食パン■ 中 コッペ■ 星のスープ チキン米粉カツ ポテトサラダ　ぬるチーズ■	パン　マカロニ　こめこ じゃがいも　でんぷん さとう　あぶら エッグフリーマヨネーズ	牛乳　ベーコン　とりにく かつおツナ　チーズ	はくさい　たまねぎ　にんじん きゅうり　パプリカ　ブロッコリー	688 851	
24	木	細うどん ミートソース 星型オムレツ● 春雨サラダ　大福アイス	ほそうどん　あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら はるさめ　だいふくアイス	牛乳　ぶたにく たまご　ハム	にんにく　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　グリンピース トマト　きゅうり　キャベツ	620 764	

山形県では、「**減塩・ベジアッププロジェクト事業**」を行っています。これは、山形県が誇る豊かな食を楽しみながら、塩分を減らし、野菜の量を増やして食べて、健康な食生活をめざすものです。学校給食でも、「**減塩・ベジアップ献立**」を実施しています。学校給食を通して、子どもたちの減塩の意識を高め、その学びを家庭へつなぎ、家庭でも減塩を考えるきっかけになってほしいという思いがあります。10月は、県から紹介していただいた「**トマト豚汁**」をアレンジして給食に取り入れました。



トマト豚汁

【材料(4人分)】

・豚肉スライス(一口大)・・・50g　・大根(いちょう切り)・・・・70g　・ごぼう(笹がき)・・・20g
・にんじん(いちょう切り)・・・・35g　・豆腐(一口大)・・70g(小1/2丁)　・ねぎ(小口切り)・・・・ 25g
・おろししょうが・・・・小さじ1/2　・トマトジュース(濃縮無塩)・・・80cc　・砂糖・・・・・・小さじ1
・塩・・・小さじ1/3　・※花かつおのだし汁・・・・・・400cc(顆粒だしでもよい)　・※(薄口)しょうゆ・・・大さじ1
・ごま油・・・・・・・・小さじ1　(※だし汁と醤油のかわりにめんつゆを活用してもよい)

【 作り方 】

① 野菜は、それぞれ、洗って切る。
② 鍋にごま油を中火で熱し、豚肉、ごぼう、大根、にんじん、ねぎを加えて軽くいため、しょうがとだし汁、トマトジュースを入れて煮る。
③ ②が煮えたら、豆腐を加えて煮て、砂糖、塩、(薄口)しょうゆで味を調えて完成！

※塩分のあるトマトジュースを使用する場合は、調味料を控えてください。トマトジュースは増量してください。

☆ 感想紹介コーナー

減塩・ベジアップ献立 10/30(金)



＊「減塩・ベジアップ」は良い取り組みなので、ぜひ、広まってほしいです。(天童中部 小)

＊減塩しているのに、あまり減塩を感じないようでおいしかったです。野菜が苦手でも食べやすいようなメニューでした。いつもより、おかずを残す人が減ったんじゃないかなと思います。(第三 中)

＊体によい減塩メニューで、しかも、だしがしっかりきいていておいしかったです。トマト豚汁、さっそく真似して家でも作りたいです。(蔵増 小)