11月 ※給食だより※

第 679 号
令和 8 年 10 月 21 日発行
天童市学校給食センター

TENDO

11月24日は和食の日

今月の目標：日本の食生活を見直そう！

～和食の素晴らしさを知ろう！受け継ごう～

2013年に、「**和食：日本人の伝統的な食文化**」がユネスコ世界文化遺産に登録されました。世界的に認められた和食の特長として次の4つがあげられます。学校給食でも、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理、年間を通じて、行事食や郷土料理を取り入れ、「**和食**」文化にふれる機会を大切にしています。和食のよさを知り、受け継いでいきましょう。

①新鮮で豊かな食材



日本各地では、米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。

②栄養バランス



一汁三菜を基本とした日本の食事は栄養バランスがよいといわれ、健康長寿に役立っています。

③季節感



季節の素材を使い、季節に合った器や盛り付けなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しみます。

④年中行事と食



日本の食文化は、正月などの年中行事と密接にかかわっていて、家族や地域で受け継がれ、絆を深めてきました。



図書給食

小学校向け　6日（金）

バムとケロは、おじいちゃんから届いたいたい組み立て式ひこうきに乗っておじいちゃんの誕生日のお祝いに出かけます。たまねぎ山脈にりんご山、かぼちゃ火山を抜け・・・。給食では、おじいちゃんの誕生日会で食べている料理を紹介します。



島田ゆか
「バムとケロのそらのたび」（文溪堂）

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
2	月	わかめ **みそワンタンスープ** **大学芋　小松菜のサラダ** **型抜きチーズ■**	ごはん　ワンタン　さとう あぶら　ごまあぶら　ごま さつまいも	牛乳　わかめ　とりにく みそ　かつおツナ チーズ	しいたけ　にんじん　もやし　ねぎ にんにく　こまつな　キャベツ とうもろこし	629 800	
4	水	パン■／やまこめもっちりパン■ **秋野菜のコンソメスープ** **きのこのデミハンバーグ** **ささみとひじきのしょうがマヨあえ**	パン　さとう　でんぷん エッグフリーマヨネーズ パンこ（小のみ）	牛乳　ウインナー とりにく　ぶたにく ひじき	はくさい　にんじん　だいこん ねぎ　たまねぎ　ブロッコリー もやし　しょうが　マッシュルーム	661 850	
5	木	ごはん **あっさりコーンスープ** **ごぼうメンチカツ** **豚肉どんぶり風**	ごはん　パンこ　さとう あぶら　でんぷん（中のみ）	牛乳　ベーコン　ぶたにく とりにく（中のみ） だいず（中のみ）	たまねぎ　とうもろこし　にんじん ごぼう　こんにゃく　たけのこ はくさい　えだまめ　ねぎ	617 823	バイキング給食 （成生小・蔵増小・寺津小）
6	金	**【 図書給食（小学校向け） 】** **「バムとケロのそらのたび」より** ケチャップライス **さつまいものスープ■** **チキンボール** **3色サラダ**	ごはん　あぶら　さとう さつまいも　ホワイトルウ パンこ　でんぷん エッグフリーマヨネーズ	牛乳　とりにく ベーコン　なまクリーム	トマト　にんじん　とうもろこし たまねぎ　ブロッコリー　もやし きゅうり　レモン	704 895	スプーン
9	月	**【 減塩・ベジアップ献立 】** ごはん **豆乳豚汁** **和風きんぴら包み焼き** **ブロッコリーとわかめのごま酢あえ**	ごはん　ごまあぶら さとう　でんぷん　あぶら ごま	牛乳　ぶたにく　わかめ とうにゅう　とりにく みそ　とうふ　かつおツナ	ごぼう　こんにゃく　だいこん にんじん　はくさい　ねぎ たまねぎ　しょうが　ブロッコリー きゅうり　もやし	559 749	
10	火	ごはん **小松菜とひき肉のスープ** **鮭フライ** **れんこんきんぴら**	ごはん　でんぷん　あぶら パンこ　こむぎこ　さとう ごまあぶら　ごま	牛乳　ぶたにく　とうふ さけ　さつまあげ	ねぎ　ブロッコリー　こまつな にんじん　にんにく　れんこん こんにゃく　さやいんげん	605 781	バイキング給食 （天童中部小１・3組）
11	水	**【 天童南部小アイディア献立 】** **「心も体もあったまるメニュー」** パン■／やまこめもっちりパン■ **シチュー■コーンコロッケ** **ごまネーズサラダ** **はちみつレモンゼリー**	パン じゃがいも あぶら ごま ホワイトルウ ベシャメルルウ さとう　パンこ　でんぷん エッグフリーマヨネーズ こむぎこ　ゼリー	牛乳　とりにく	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー しめじ　とうもろこし　ごぼう レモン	798 1008	ちょこっと食育タイム （高擶小） スプーン
12	木	ごはん **ゆば入り中華スープ** **揚げぎょうざ** **厚揚げ入り中華丼**	ごはん　パンこ　あぶら こむぎこ　さとう ごまあぶら　でんぷん	牛乳　ゆば　とうふ　みそ なると　ぶたにく あつあげ	えのきたけ　ねぎ　チンゲンサイ　ニラ にんじん　しいたけ　キャベツ　にんにく しょうが　たけのこ　たまねぎ はくさい　えだまめ	619 808	バイキング給食 （天童中部小２・4組）
13	金	**【カミカミ献立】** ごはん **なめこのすまし汁** **さばみそ煮　五目豆**	ごはん　さとう　でんぷん	牛乳　なると　とうふ さば　みそ　だいず こんぶ　ちくわ　とりにく	だいこん　なめこ　ねぎ　えだまめ にんじん　ごぼう　こんにゃく しいたけ	589 785	ちょこっと食育タイム （荒谷小）

★給食に「やまこめもっちりパン（形状：コッペパン）」が登場します！

「**やまこめもっちりパン**」は、山形県産米粉がたっぷり入っているパンで、ご飯のようなもちもち食感が感じられるおいしいパンです。

11月4日（水）
天童中部小、成生小、蔵増小、寺津小、高擶小、長岡小、第三中、第四中

11月11日（水）
天童南部小、天童北部小、津山小、村特天童校、山口小、干布小、荒谷小、第一中、第二中

※「やまこめもっちりパン」が出ない学校は、**普通パン**（形状：食パン）になります。

〈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、天童産ねぎ、天童産小松菜、天童産大根、天童産白菜、天童産ブロッコリー、天童産ラ・フランス、もやし、きゅうり、キャベツ、マッシュルーム

11月17日は「将棋の日」です。
「将棋の日献立」を実施します！

子どもたちの将棋への関心を高め、「将棋の聖地」天童市を広く知ってもらうために、「将棋の日献立」を計画しました。

★縁起物の飾り駒「左馬」をプリントした「左馬コロッケ」や、将棋の日献立などをプリントした「天童産ラ・フランスのゼリー」など、将棋にちなんだ料理が登場します！お楽しみに！



図書給食
中学校向け　18日（水）

子供の頃におきた辛く悲しい事件にうちひしがれながらも、支え合って生きてきた三兄妹が流れ星に仇討ちを誓った。そして、犯人を突き止める最初で最後の機会が訪れ、復習計画を仕掛けたが……。
物語の中に登場する、三兄妹にとって、懐かしいハヤシライスを給食で再現します。



東野圭吾
「流星の絆」
（講談社）

☆感想紹介コーナー



市制施行記念献立 10/1(木)

＊赤飯は１年生で初めて食べる子も、多かったようで、「ご飯が赤い!!」「これ食べれるの?」とびっくりしている子が多くいました。（中部小）

＊天童産の里芋はトロトロしておいしかったです。子供たちに地元の食材を味わってほしいです。（北部小）



刈り上げもち献立 10/13(火)

＊甘じょっぱいかば焼きも雑煮の汁も、家で作ると手間がかかり、手のこんだ愛情のこもった献立でした。（蔵増小）

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
16	月	ごはん 里芋のみそ汁　ミルメーク 鶏つくねの照り焼き ブロッコリーの黒ごまあえ	ごはん　さといも　パンこ さとう　こむぎこ　ごま でんぷん　ミルメーク	牛乳　あつあげ　かまぼこ とりにく　ひじき　ちくわ みそ	ねぎ　たまねぎ　にんじん しそ　ブロッコリー　しょうが もやし	629 803	
17	火	【 将棋の日献立 】 ごはん 王将ねぎ入り野菜みそスープ 左馬コロッケ 天童産コマつなと春雨の中華炒め 将棋の日ラ・フランスゼリー	ごはん　じゃがいも さとう　パンこ　こめこ あぶら　はるさめ　ゼリー	牛乳　ベーコン　みそ ぶたにく	だいこん　とうもろこし　にんにく ねぎ　たまねぎ　たけのこ　もやし にんじん　こまつな　しょうが ラ・フランス	622 794	
18	水	【 図書給食（中学校向け） 】 「流星の絆」より ごはん ハヤシライス 星型オムレツ● 天童産白菜とツナのサラダ	ごはん　じゃがいも あぶら　ハヤシルウ でんぷん　さとう　あぶら ドレッシング	牛乳　ぎゅうにく たまご　かつおツナ	にんにく　マッシュルーム たまねぎ　にんじん　はくさい ブロッコリー　もやし	641 826	ちょこっと食育タイム （天童中部小） スプーン
19	木	ごはん 中華みそスープ 米粉春巻き しめじと厚揚げのオイスター炒め	ごはん　ごまあぶら　あぶら こむぎこ　でんぷん　こめこ はるさめ　さとう	牛乳　ベーコン　みそ ぶたにく　あつあげ	キャベツ　にんじん　もやし　ねぎ メンマ　とうもろこし　にんにく たまねぎ　しいたけ　しめじ　しょうが カラーピーマン　たけのこ	711 944	バイキング給食 （天童北部小）
20	金	【 第三中アイディア献立 】 「和定食」 ごはん けんちん汁 竜田揚げ ツナサラダ	ごはん　さといも あぶら　でんぷん エッグフリーマヨネーズ	牛乳　とうふ　みそ とりにく　かつおツナ	ごぼう　だいこん　にんじん ねぎ　しょうが　ブロッコリー きゅうり　キャベツ　あかピーマン	625 800	ちょこっと食育タイム （天童北部小・ 長岡小）
24	火	【 和食の日給食 】 ごはん 天童産大根のみそ汁 ホッケ昆布醤油干し キャベツのおひたし　納豆	ごはん　さといも　さとう	牛乳　あつあげ　わかめ ホッケ　こんぶ　なっとう ささかまぼこ　かつおぶし	だいこん　ねぎ　キャベツ もやし　にんじん	564 736	ちょこっと食育タイム （成生小）
25	水	小 コッペ■ 中食パン■ 白菜とベーコンのスープ チーズオムレツ●■ ミートスパゲッティーサンドの具	パン　さとう　でんぷん あぶら　スパゲッティー オリーブゆ	牛乳　ベーコン　たまご チーズ　ぶたにく	はくさい　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　ピーマン にんにく　トマト	585 750	ちょこっと食育タイム （山口小）
26	木	【 山口小アイディア献立 】 「寒さに負けない五大栄養素給食」 ごはん カレースープ ヤンニョムチキン 海藻サラダ	ごはん　じゃがいも　あぶら ごまあぶら　でんぷん　ごま さとう　ドレッシング	牛乳　ウインナー とりにく　かいそう	にんじん　キャベツ　たまねぎ パセリ　にんにく　きゅうり もやし　とうもろこし　しそ	631 812	
27	金	【 笑顔まんてんどう給食 】 つや姫ごはん すき焼き風煮 さんまの和風マリネ ラ・フランス	ごはん　さとう　でんぷん あぶら	牛乳　ぎゅうにく やきどうふ　さんま	はくさい　にんじん　こんにゃく えのきだけ　しいたけ　ねぎ たまねぎ　カラーピーマン ラ・フランス	650 844	
30	月	【 山形ワイヴァンズ応援献立 】 さくらごはん おざく まぐろカツ 天童産小松菜の勝つおぶしあえ	ごはん　さといも　さとう パンこ　あぶら　こむぎこ でんぷん	牛乳　とりにく　とうふ あぶらあげ　まぐろ ちくわ　かつおぶし	だいこん　にんじん　こんにゃく ねぎ　しょうが　こまつな　もやし たまねぎ	584 789	

【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。

天童市でとれた新米（今年とれたお米）のご飯も登場しています。味わって食べてね！