

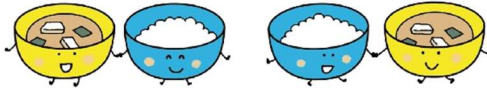
今月の目標：日本の食生活を見直そう

11月24日は和食の日です。2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化ー正月を例としてー」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化とは、目に見えない形で残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどちらが右でどちらが左？



2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



日曜	献立名	さいろの食品	あかの食品	みどりの食品	エネルギー (kcal)	備考
	★牛乳 (200 cc) は毎日 つきます	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだの調子をととのえる		
4 火	ごはん けんちん汁 みそカツ レモンあえ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう ドレッシング	牛乳 とうふ ぶたにく はちょうみそ みそ かつおツナ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ きゅうり もやし パプリカ ブロッコリー レモン	小学校 562 中学校 726	
5 水	【 成生小お好み献立 】 「元気もりもりおいしい給食」 ごはん コーンポタージュ ヤンニョムチキン ごまネーズサラダ	ごはん コーンポタージュ ホワイトルウ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう ごま エッグフリーマヨネーズ	牛乳 ベーコン なまクリーム とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ にんにく ごぼう ブロッコリー	768 991	
6 木	ごはん はくさい 白菜のみそ汁 さけ 鮭フライ だいこん い 大根炒り	ごはん パンこ こむぎこ あぶら	牛乳 あつあげ みそ さけ さつまあげ	はくさい えのきたけ ねぎ だいこん にんじん こんにゃく	605 778	バイキング給食 (蔵増小・津山小・ 荒谷小)
7 金	【 図書給食 (小学校向け) 】 「給食室のいちにち」より ごはん みどり小のカレー えびしゅうまい カラフルサラダ	ごはん あぶら さといも さつまいも カレールウ パンこ でんぷん こむぎこ ドレッシング	牛乳 ぶたにく えび たら かつおツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー きゅうり こまつな パプリカ とうもろこし	702 841	スプーン
10 月	【 津山小お好み献立 】 「日韓ハーフ献立」 ごはん ゆばすまし汁 さばみそ煮 ぶた 豚キムチ炒め	ごはん さとう あぶら	牛乳 なんと ゆば とうふ さば みそ ぶたにく	たけのこ えのきたけ ねぎ はくさいキムチ はくさい こまつな	632 851	ちよこっく食育タイム (千布小)
11 火	食パン はくさい 白菜のコンソメスープ きりぼしだいこん 切干大根の焼きそば風炒め ブロッコリーサラダ	パン あぶら ちゅうかめん さとう ごまあぶら ごま	牛乳 ウインナー ぶたにく あおのり かつおツナ	はくさい にんじん ねぎ キャベツ きりぼしだいこん ブロッコリー もやし きゅうり あかピーマン	560 736	ちよこっく食育タイム (長岡小)
12 水	【 モンテディオ山形応援献立 】 ゆかりごはん しろほじる 白星汁 モンテンドーレ スターサラダ	ごはん しらたま さとう でんぷん あぶら ドレッシング	牛乳 とりにく あぶらあげ チーズ	しそ ししげ ごぼう だいこん にんじん ねぎ にんにく たまねぎ ラ・フランス トマト マッシュルーム ブロッコリー こまつな あかピーマン きゅうり	673 822	
13 木	ごはん わかめスープ かぼちゃとさつまいものコロッケ マーボーだいこん 麻婆大根	ごはん じゃがいも さつまいも パンこ あぶら さとう でんぷん	牛乳 とうふ わかめ あつあげ ぶたにく みそ	もやし ブロッコリー ねぎ かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん だいこん しょうが にんにく	590 779	バイキング給食 (山口小・高橋小) スプーン
14 金	ごはん ごまキムチ鍋 ばいにく 梅肉ロールチキンカツ あかね 赤根ほうれん草のナムル けんさん 県産ヨーグルト	ごはん ごま パンこ あぶら ごまあぶら	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ とりにく ヨーグルト	ごぼう はくさい はくさいキムチ ねぎ うめ あかねほうれんそう もやし にんじん	641 805	ちよこっく食育タイム (荒谷小)

【 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ギーでも、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、天童牛、天童産ねぎ、天童産白菜、天童産大根、天童産小松菜、
天童産赤根ほうれん草、天童産ブロッコリー、天童産ラ・フランス、豚肉、納豆、豆腐、もやし、えのきたけ、しめじ、
マッシュルーム、にんじん、キャベツ、きゅうり、えだ豆、里芋

日曜	献立名	さいろの食品	あかの食品	みどりの食品	エネルギー(kcal)	備考
	★牛乳(200cc)は毎日つきます	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだの調子をととのえる		
17 月	ごはん 五目汁 納豆 ほっけ昆布醤油干し 切干大根のごま酢あえ	ごはん さとも さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく ほっけ こんぶ かつおツナ わかめ なつとう	ごぼう こんにやく しいたけ ねぎ だいこん にんじん きゅうり もやし	602 792	
18 火	食パン 白菜のクリーム煮 フィレオチキン こまつなサラダ	パン じゃがいも ホワイト肉 ベジャメル肉 でんぶん こむぎこ あぶら ドレッシング	牛乳 ベーコン とりにく かつおツナ	たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし しめじ こまつな きゅうり もやし あかピーマン レモン	617 775	ちよこつと食育タイム (高嶺小)
19 水	ごはん 小松菜のみそ汁 豚肉どんぶり風 ラ・フランス	ごはん さとう	牛乳 あつあげ みそ ぶたにく	こまつな はくさい ねぎ こんにやく たけのこ たまねぎ にんじん えだまめ ラ・フランス	514 677	ちよこつと食育タイム (天童中部小・ 天童北部小)
20 木	ごはん 芋だんご汁 白身魚フライ チャブチェ	ごはん いももち パンこ こむぎこ あぶら はるさめ さとう	牛乳 あぶらあげ みそ たら ぶたにく	しいたけ だいこん にんじん ねぎ にんにく たけのこ えだまめ もやし しょうが	646 839	バイキング給食 (天童中部小)
21 金	【村山特別支援学校天童校お好み献立】 「みんなの好きな献立」 ごはん ポークカレー ベストサンド 海藻サラダ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ パンこ ドレッシング	牛乳 ぶたにく ソーセージ チーズ かいそう	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり もやし とうもろこし しそ	753 915	スプーン
25 火	【和食の日献立】 ごはん さつま汁 たら西京焼き 大根のおかかあえ	ごはん さつまいも さとう	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ たら ちくわ かつおぶし	ごぼう こんにやく にんじん ねぎ ブロッコリー だいこん もやし	531 701	
26 水	ごはん あつさりコーンスープ 照焼きハンバーグ 白菜とツナのサラダ	ごはん でんぶん さとう ドレッシング	牛乳 ベーコン とりにく ぶたにく かつおツナ	たまねぎ とうもろこし にんじん しょうが はくさい もやし きゅうり	603 785	ちよこつと食育タイム (成生小)
27 木	ごはん ワンタンスープ 揚げぎょうざ 鶏肉さっぱり煮	ごはん ワンタン こむぎこ あぶら さとう	牛乳 ベーコン ぶたにく とりにく	しいたけ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ にら にんにく ごぼう だいこん えだまめ こんにやく	626 822	ちよこつと食育タイム (山口小) バイキング給食 (寺津小)
28 金	【笑顔まんてんどう給食】 ごはん 天童牛いも煮 ソースカツ 白菜の塩昆布あえ お米のパパロア	ごはん さとも さとう パンこ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら こめこ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく こんぶ とうにゅう	ごぼう こんにやく しめじ ねぎ はくさい きゅうり もやし にんじん	644 827	



メンマ炒め

【材料(4人分)】

・豚こま切れ肉……60g
・メンマ水煮(うす味)……80g
・にんじん……40g
・つきこんにやく……60g
・カレーピーマン……20g
・酒……小さじ1
・しょうゆ……小さじ1/2
・みりん……小さじ1
・ごま油……小さじ1/2

【作り方】

- ①にんじん、カレーピーマンは細切りにする。
- ②酒で豚こま切れ肉を炒める。
- ③肉に火が通ったらにんじん、メンマ水煮を加えて、炒める。
- ④こんにやく、しょうゆ、みりん、カレーピーマンを加えて、さらに炒める。
- ⑤風味づけにごま油を回し入れ、さっと炒めたら、出来上がり！

ポイント

学校給食では、うす味付きのメンマを汁ごと使用しています。
味付けメンマを使う場合には、調味料を減らしたり他の食材を増やしたりして調整してください。



「子どもは学校でどんな給食を食べているんだろう?」「今日の給食のこと、家でもっと話がしたいな」そんな風に思われたことはありませんか?

このたび、学校給食センターでは、公式Instagramを開設し、日々の給食に関する情報の発信を始めることにいたしました。給食の写真を通して、ご家庭での食卓の話題が一つでも増えれば、これほど嬉しいことはありません。皆様のフォローを心よりお待ちしております。



TENDO_KYUUSYOKU

tendo_kyuusyoku

おいしさのヒミツ



11月15日はこんぶの日です。
こんぶのうま味を感じましょう。