

12月

# 給食だより

第668号

令和7年11月27日発行  
天童市学校給食センター

## 今月の目標：免疫力をあげる食事をしよう

いよいよ冬本番です。朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、感染症の予防には、せっかく使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって免疫力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

お知らせ

学校給食センターで食物アレルギー対応をしている「卵」、「乳」について、給食だよりの献立名にマーク表示しました。  
お子さんと一緒にアレルゲンを確認する際の参考にご活用ください。

### 丈夫な体をつくる

#### たんぱく質



#### 魚介類



### 強い抗酸化作用で体を守る

#### ビタミンA



#### ビタミンC



#### ビタミンE



日曜	献立名	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	エネルギー(kcal)	備考
	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		小学校 中学校	
1 月	★牛乳(200cc)は毎日つきます ①:卵を含む料理 ②:乳を含む料理	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		
2 火	麸のみそ汁 キャベツつくね 五目きんぴら	ごはん やきふ でんぶん さとう	牛乳 とうふ みそ とりにく ぶたにく さつまあげ	たまねぎ ネギ キャベツ こんにゃく ごぼう にんじん	608 784	
3 水	【笑顔まんてんどう給食】 かぶら汁 県産れんこんしゅうまい あかねあえ	ごはん でんぶん パンこ こむぎこ こめこ	牛乳 わかめ とうふ なると ぶたにく とりにく ちくわ	かぶ しめじ れんこん たまねぎ あかねほうれんそう もやし えだまめ	580 677	ちよこっと食育タイム (第一中)
4 木	【かぜ予防献立】 豆乳みそスープ かぼちゃひき肉フライ ポテトひじきの炒め煮	ごはん ホワイトルウ さとう パンこ でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも	牛乳 ウィンナー みそ とうにゅう ぶたにく とりにく ひじき こうやどうふ	ブロッコリー にんじん キャベツ しめじ かぼちゃ たまねぎ えだまめ	651 876	ちよこっと食育タイム (第二中)
5 金	どさんこ汁 ごもくたまごやき 大根炒り	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう あぶら	牛乳 ぶけにく みそ たまご さつまあげ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし とうもろこし ほうれんそう しいたけ たいこん こんにゃく	613 791	
8 月	【山形ワイヴァンズ応援献立】 必勝(が)スープ スターメンチカツ マカロニサラダ	ごはん でんぶん パンこ こむぎこ あぶら マカロニ さとう エッグフリーマヨネーズ	牛乳 とりにく たまご ぶたにく かつおツナ	しそ ネギ にんじん たけのこ とうもろこし しょうが たまねぎ きゅうり パプリカ ブロッコリー	694 845	ちよこっと食育タイム (第四中)
9 火	【荒谷小お好み献立】 「たんぱく質もりもり献立」 春雨スープ 鶏のからあげ 豚キムチ炒め	ごはん はるさめ でんぶん あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく	チンゲンサイ にんじん ネギ しょうが はくさいキムチ はくさい こまつな たけのこ	633 840	
10 水	【力ミカミ献立】 鶏ごぼう汁 いかフライ 白菜のおかかあえ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら	牛乳 とりだんご なると いか ちくわ かつおぶし	ごぼう しめじ ネギ はくさい こまつな もやし にんじん	575 741	
11 木	冬野菜カレー いいらレモンペッパー焼き ラ・フランスゼリー入りフルーツあえ	ごはん あぶら さといも カレールウ ナタデココ ゼリー	牛乳 だいす しいら	にんにく たまねぎ ブロッコリー にんじん えのきたけ りんご もも ラ・フランス みかん アロエ レモン	673 843	ちよこっと食育タイム (天童南部小) スープ
12 金	食パン ミネストローネ 照焼きチキン ごまねーズサラダ	パン オリーブ油 さとう じゃがいも マカロニ ごま エッグフリーマヨネーズ	牛乳 ベーコン とりにく	たまねぎ セロリ にんにく トマト しょうが ごぼう ブロッコリー とうもろこし	708 892	ちよこっと食育タイム (蔵増小)

〈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、天童産かぶ、豚肉、納豆、豆腐、もやし、えのきたけ、しめじ、里芋、人参、えた豆、

マッシュルーム、りんご、桃、ラ・フランス

日	曜	献立名	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	エネルギー (kcal) 小学校 中学校	備考
15	月	つや姫ごはん だいこん 大根スープ きのこハンバーグ こまつな 小松菜の黒ごまあえ	おもにエネルギーになる ごはん でんぶん さとう ごま	おもにからだをつくる 牛乳とりだんご とりにく ぶたにく ちくわ	おもにからだの調子をととのえる たいこん とうもろこし ねぎ たまねぎ マッシュルーム こまつな もやし にんじん	601 782	ちょこっと食育タイム (津山小)
16	火	【 干布小お好み献立 】 「みんなわくわく！わが校のすきな玉葉コレ！献立」 つや姫ごはん とんじる 豚汁 ヤンニヨムチキン かいそう 海藻サラダ	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら でんぶん あぶら ごま ドレッシング	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく かいそう	ごぼう こんにゃく たいこん にんじん ねぎ にんにく きゅうり もやし とうもろこし しそ	639 834	ちょこっと食育タイム (寺津小)
17	水	つや姫ごはん やさい 野菜みそスープ さきょうや たら西京焼き 納豆 はくさい 白菜の塩昆布あえ	ごはん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	牛乳 ベーコン みそ たら こんぶ なつとう	たまねぎ とうもろこし にんにく ねぎ はくさい きゅうり もやし にんじん	572 736	
18	木	【 クリスマス献立 】 食パン かぶ入り米粉シチュー 星のコロッケ クリスマスサラダ クリスマスケーキ	パン じゃがいも こめこ ホワイトルウ さとう ベシャメルルウ パンこ こむぎこ あぶら ケーキ ドレッシング	牛乳 ウィンナー とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん かぶ とうもろこし ブロッコリー だいこん あかピーマン きゅうり レモン	742 916	ちょこっと食育タイム (干布小) スプーン
19	金	つや姫ごはん ワンタンスープ スタミナそぼろ キャベツの中華サラダ	ごはん ワンタン ごまあぶら さとう ごま	牛乳 ベーコン ぶたにく かつおヅナ	しいたけ たけのこ ねぎ もやし にんじん ブロッコリー にんにく しょうが キャベツ きゅうり	543 729	ちょこっと食育タイム (高崎小)
22	月	【 冬至献立 】 ごはん すいとん汁 みそとんかつ とうじ 冬至かぼちゃ	ごはん すいとん パンこ あぶら ごま さとう	牛乳 とりにく ぶたにく はつちょうみそ みそ あずき	ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ かぼちゃ	658 859	
23	火	キャロットピラフ コーンコロッケ はくさい 白菜のマヨおかかあえ	ごはん あぶら マカロニ じゃがいも こむぎこ パンこ エッグフリーマヨネーズ	牛乳 とりにく ワインナー かつおヅナ かつおぶし	にんじん とうもろこし たまねぎ あかピーマン ブロッコリー はくさい もやし きゅうり	611 822	ちょこっと食育タイム (荒谷小)
24	水	細うどん しようゆ出汁スープ とりてん 鶏の天ぷら スターサラダ	ほそうどん さとう てんかす こむぎこ あぶら パスタ ドレッシング	牛乳 とりにく わかめ なると かつおヅナ	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん	708 883	

☆ 感想紹介コーナー ☆

「刈り上げもち献立」10/15(水)

\*白玉入り雑煮の白玉がモチモチしていておいしかったです。(長岡小)

\*季節の行事を大切にしていた昔の人々の思いが知れる良い献立でした。  
(天童北部小)



「図書給食～給食室のいちにち～」11/7(金)

\*「給食室のいちにち」の本を給食の時間の前に読みました。子どもたちから、給食を安全に食べてもらうために、手を2回洗っていたり、食材を何度も洗ったりと調理師さんはすごい、と感心していました。(荒谷小)



\*みどり小のカレーをおかわりする人がたくさんいました。隠し味が気になって本を借りにくる児童が多くいます。給食をきっかけに、幅広い本に親しむ良い機会となりました。(天童南部小)

「モンテディオ山形応援献立」11/12(水)

\*星がたくさんあって、楽しくいただけました。(天童北部小)  
\*モンテンドーレは争っておかわりしていました。(天童南部小)



としこ  
年越しそば



年末年始の行事食には、  
新年への願いがこめられています。

【 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。

給食だよりには、学校給食センターで食物アレルギー対応をしている「卵」と「乳」についてマーク表示しています。

かいそうるい  
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。

きゅうしょく  
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。