

## 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、せっけんを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して免疫力を高め、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ギー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



## 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
		★牛乳(200cc)は毎日つきます 🍳：卵を含む料理 🥛：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	小学校 中学校	
1	月	つや姫ごはん 麩のみそ汁 キャベツつくね 五目きんぴら	ごはん やきふ でんぷん 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 ねぎ キャベツ こんにゃく ごぼう にんじん	608 784	
2	火	つや姫ごはん 沢煮碗 ふりかけ カミカミタコメンチ くきわかめのあえもの	ごはん でんぷん さとう パンこ あぶら ドレッシング ふりかけ	牛乳 ベーコン たら たこ わかめ とりにく	しいたけ たけのこ だいこん にんじん ねぎ キャベツ きゅうり もやし ゆず	570 764	ちよこっく食育タイム (第一中)
3	水	【笑顔まんてんどう給食】 つや姫 わかめごはん かぶら汁 県産れんこんしゅうまい あかねあえ	ごはん でんぷん 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	ちよこっく食育タイム (第三中)
4	木	【かぜ予防献立】 つや姫ごはん 豆乳みそスープ かぼちゃひき肉フライ ポテトとひじきの炒め煮	ごはん ホワイトルウ さとう パンこ でんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも	牛乳 ウインナー 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	ちよこっく食育タイム (第二中)
5	金	つや姫ごはん どさんこ汁 五目たまごやき🍳 だいこん い 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 ぶたにく 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 だいこん こんにゃく	613 791	
8	月	【山形ワイヴァンズ応援献立】 つや姫 ゆかりごはん 必勝(が)スープ🍳 スターメンチカツ マカロニサラダ	ごはん でんぷん 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 ねぎ 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	ちよこっく食育タイム (第四中)
9	火	【荒谷小お好み献立】 「たんぱく質もりもり献立」 つや姫ごはん 春雨スープ 鶏のからあげ 豚キムチ炒め	ごはん はるさめ でんぷん あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく	チンゲンサイ にんじん ねぎ 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	【カミカミ献立】 つや姫ごはん 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 ねぎ はくさい こまつな もやし にんじん	575 741	
11	木	つや姫ごはん 冬野菜カレー し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 さとも カレーウ ナタデココ ゼリー	牛乳 だいず 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	ちよこっく食育タイム (天童南部小) スプーン
12	金	食パン🍞 ミネストローネ 照焼きチキン ごまネーズサラダ	パン オリーブゆ 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	ちよこっく食育タイム (蔵増小)

〈県産食材〉米(天童産はえぬぎ、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、えだ豆、  
マッシュルーム、りんご、桃、ラ・フランス

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) 小学校 中学校	備考
		★牛乳(200cc)は毎日つきます 🍳: 卵を含む料理 🥛: 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		
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	ごはん でんぷん さとう ごま	牛乳 とりだんご とりにく ぶたにく ちくわ	だいこん 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	ちよこつと食育タイム (津山小)
16	火	つや姫ごはん 	【 干布小お好み献立 】 「みんなイケイケ！わが校の好きな主菜はコレ！献立」 とんじる 豚汁 ヤンニョムチキン 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 でんぷん 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 だいこん 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	ちよこつと食育タイム (寺津小)
17	水	つや姫ごはん 	やさい 野菜みそスープ さいきょうや たら西京焼き 納豆 はくさい しおこんぶ 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	食パン🍞 	【 クリスマス献立 】 いこめこ かぶ入り米粉シチュー🍲 ほし 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 ベシヤメルルウ パンこ こむぎこ あぶら ケーキ ドレッシング	牛乳 ウインナー 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	ちよこつと食育タイム (干布小) スプーン
19	金	つや姫ごはん 	ワンタンスープ スタミナそばろ 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 かつおツナ	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	ちよこつと食育タイム (高瀬小)
22	月	ごはん 	【 冬至献立 】 とんじる 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 はちしょうみそ 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 	ABC スープ コーンコロッケ はくさい 白菜のマヨおおかあえ	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 ウインナー かつおツナ 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	ちよこつと食育タイム (荒谷小)
24	水	細うどん 	しょうゆ出汁スープ とり 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 かつおツナ	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、食材を何度も洗ってい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、楽しくいただきました。(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)



ねんまつねんし ぎょうじしよく  
年末年始の行事食には、  
しんねん ねが  
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。  
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。