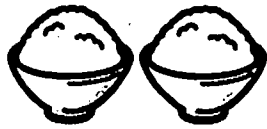




*今月の目標

～ごはんを残さず食べよう～

日	曜	献立名	さいろの食品		あかの食品		みどりの食品		献立ID	備考
			熱や力になる		血や肉や骨になる		からだの調子をととのえる			
1	火	はるさめスープ さわらやさいマリネ ジャーマンポテト	ごはん じゃがいも	牛乳 さわら	にんじん だいこん	たまねぎ	654			
2	水	スープ ちりめんあえ いかのてんぷら つやひめムース	こめこソフトめん こむぎこ あぶら ムース	牛乳 しらす とりにく なると あぶらあげ	にんじん ほししいたけ ごぼう ねぎ ほうれんそう はくさい もやし うめ	757				
3	木	もずくスープ かいせんパオズ とりのサッパリに	ごはん あぶら さとう こむぎこ	牛乳 とりにく とうふ もずく たらすりみ	にんじん ごぼう しょうが ほししいたけ こんにゃく たけのこ	たまねぎ だいこん えだまめ ねぎ	657 803			
4	金	ハヤシライス ハムチーズピカタ やさしいサラダ	ごはん あぶら じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 チーズ ぶたにく たまご だいたず ハム	にんじん にんにく グリーンピース ブロッコリー もやし しめじ たまねぎ	640 816		スプーン		
7	月	だまこもちじる さんまもみじに くろごまあえ	ごはん ごま だまこもち さとう	牛乳 ささかまぼこ あぶらあげ さんま とりにく なると	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ もやし ほうれんそう	625 798				
8	火	さわにわん うめぼし ごぼうコロッケ ピリカラこんにゃく	げんまいごはん あぶら パンこ さとう こむぎこ じゃがいも	牛乳 さとう ベーコン ぶたにく	にんじん ほししいたけ うめぼし たけのこ だいこん えだまめ こんにゃく メンマ ごぼう	597 774		いい歯の日 カミカミ献立		
9	水	コーンスープ ブロッコリーサラダ ロングウィンナー(トマトソース) ラ・フランスゼリー	コッペパン さとう ホワイトルウ ゼリー なまクリーム	牛乳 ツナ ウィンナー ベーコン	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース トマト もやし キャベツ ブロッコリー	738 952		センター お楽しみ献立 スプーン		
10	木	なすのみそしる しそあじびじき とりにくプラムソース パンブキンサラダ	ごはん でんぶん マヨネーズ あぶら じゃがいも さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ チーズ ひじき	にんじん きゅうり かぼちゃ ブルーベリー なす たまねぎ ねぎ パセリ ブルーベリー	669 942		目の健康 献立		
11	金	かきたまじる あじのこうそうやき ごもくきんぴら	ごはん さとう でんぶん パンこ	牛乳 さつまあげ ぶたにく ベーコン あじ たまご とうふ	にんじん こんにゃく えのきだけ たまねぎ チンゲンサイ ごぼう	583 744				
15	火	ちくぜんに りんご さばのみそに うまかつてん	ごはん さとう ピーナッツ アーモンド	牛乳 さば とりにく だいたず	にんじん ほししいたけ えだまめ こんにゃく たけのこ れんこん だいこん りんご ごぼう	709 878				
16	水	フェジョアアザ とりにくカシューナッツいため さわやかサラダ	くるパン オリーブゆ じゃがいも さとう あぶら でんぶん カシューナッツ	牛乳 ウィンナー ベーコン とりにく ミックスピーズ	にんじん にんにく きピーマン あかピーマン たまねぎ きゅうり トマト ピーマン キャベツ もやし	758 950				
17	木	さつまじる いかのチリソース わさびあえ	ごはん あぶら さつまいも さとう でんぶん	牛乳 いか ぶたにく みそ かまぼこ	にんじん またけ ごぼう こんにゃく だいこん グリーンピース もやし にんにく しょうが たまねぎ こまつな	603 773				
18	金	さといもそぼろに やきざかな(べにざけ) ひやしる	ごはん あぶら さといも さとう でんぶん	牛乳 とりにく べにざけ ほたて こうやどうふ	にんじん しょうが ごぼう もやし こんにゃく だいこん しめじ えだまめ ほうれんそう ほししいたけ	613 757				
21	月	とうにゅうじる マヨインハンバーグ れんこんサラダ	ごはん マヨネーズ パンこ	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ とりにく とうにゅう ツナ	にんじん ほししいたけ コーン はくさい れんこん たまねぎ もやし こまつな だいこん ねぎ	664 887				
22	火	なめこのみそしる はるまき こまつなにんにくいため	ごはん あぶら こむぎこ はるさめ	牛乳 とうふ みそ ぶたにく	にんじん なめこ にんにく たまねぎ キャベツ こまつな だいこん コーン たけのこ ねぎ	719 875				
23	水	いもに えびカツ かいらそうサラダ みかんゼリー	ごはん ゼリー さといも パンこ さとう あぶら	牛乳 えび ぎゅうにく かいそう	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ ブロッコリー たまねぎ きゅうり もやし またけ	658 849		モンブラン デザート献立 (成生小)		
24	木	けんちんじる なつとう アーモンドあえ	ごはん さとう じゃがいも アーモンド	牛乳 あつあげ みそ なつとう	にんじん ごぼう こんにゃく こまつな キャベツ もやし ねぎ	543 680				
25	金	わかめスープ ショウロンポウ ぶたにくしょうがいため	ごはん あぶら はるさめ こむぎこ	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ とりにく なると	にんじん たけのこ しょうが ねぎ チンゲンサイ ピーマン もやし キャベツ あかピーマン たまねぎ	548				
28	月	とんじる かにたましょうゆあん からしあえ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	牛乳 ぶたにく かまぼこ わかめ あぶらあげ みそ かに たまご	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし ごぼう	556 705				
29	火	ぞうに やきざかな(ほっけ) ゆかりあえ	ごはん いもち さとう	牛乳 ほっけ とりにく あぶらあげ	にんじん ほししいたけ ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ もやし はくさい ほうれんそう ゆかり	569 726		食文化給食 (かり野飛)		
30	水	ジャージャーめん ぎょうざ やさいサラダ クレープ(ツインソース)	ちゅうかめん あぶら さとう クレープ こむぎこ	牛乳 みそ ぶたにく とりにく	にんじん にんにく しょうが ブロッコリー たまねぎ ほししいたけ たけのこ コーン グリーンピース キャベツ あかピーマン にら	791 990		山口小 お好み献立		
31	木	すましじる はんぺんチーズフライ ぶたにくどんぶりふう	ごはん パンこ あぶら さとう	牛乳 なると とうふ はんぺん チーズ ぶたにく	にんじん えだまめ もやし ねぎ こんにゃく たまねぎ だいこん ゆきのした	624 775		ハイキング (磯崎・山口)		



こめはかせ
お米博士になろう!



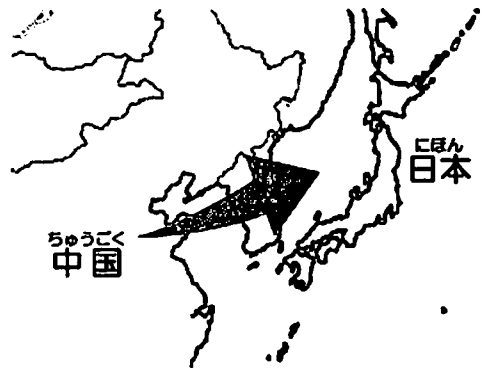
にほん しゅしょく こめ
日本の主食はなぜお米?

- ・お米にはエネルギー源になる炭水化物が多く含まれています。
- ・日本の気候はお米がよく育ち、たくさん収穫できる条件がそろっています。
- ・お米は長い間保存することができるため、収穫が少ない時でも保存したものを食べることができます。



こめ
お米はどこから来たの?

お米作りは1万年ぐらい前、中国の長江ではじまったといわれています。7千年ぐらい前の中国の遺跡からは、お米作りの道具がたくさんみつかりました。その後、今から3千年ぐらい前に、日本へお米作りが伝わったと考えられています。



ごはんの栄養

- ・脳をはたらかせるエネルギー源
- ・スタミナを保つ

こめ
お米クイズ

問題：ごはん1杯にお米は何粒入っている?

答え：1杯150グラムで、
およそ3250粒!!!



きゅうしょく こめ
給食のお米



給食でみなさんが毎日食べているのは私たちが住む天童でとれた『はえぬき』という品種のお米です。毎日、天童糧食加工さんと沼沢製パンさんが朝早くからおいしく炊いて、みなさんのところへ運んでくれています。

11月からは新米が出るよ☆

お知らせ

8月26日(月)~9月20日(金)の給食(提供食)の放射性物質検査結果は、ヨウ素・セシウムともに不検出です。詳しくはホームページをご覧ください。
また、ホームページでは、食材の産地とおすすりレシピ(写真つき)も掲載しています。ぜひご覧ください。
(天童市学校給食センターホームページアドレス: <http://www.city.tendo.yamagata.jp>)