



\*今月の目標

~よくかんで食べよう~

天童市学校給食センター

TENDO

日	曜	献立名	きいろの食品		あかの食品		みどりの食品		kcal	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	金	さといもカレー まぐろステーキカツ オクラサラダ いちごデザート	ごはん	あぶら	牛乳	しょうが	たまねぎ	721	E790 カレー (香濃小) スプーン			
			さといも	ルー	ぶたにく	グリーンピース	きゅうり	もやし		882		
5	火	ごもくみそしる わふうハンバーグ ゆずポンずあえ	ごはん	じゃがいも	牛乳	あぶらあげ	にんじん	ごぼう	だいこん	592		
					とりにく	ぶたにく	ねぎ	キャベツ	750			
6	水	こめこパン コンソメスープ てりやきチキン ツナサラダ チョコパテ	こめこパン	じゃがいも	牛乳	ツナ	にんじん	たまねぎ	652			
			オリーブゆ	チョコパテ	ベーコン	とりにく	あかピーマン	カリフラワー	791			
7	木	もずくじる たこマヨフライ れんこんいため	ごはん	あぶら	牛乳	もずく	にんじん	だいこん	ねぎ	619	パイキング (衛生・高知)	
			こむぎこ	マヨネーズ	たこ	ぶたにく	こんにゃく	れんこん	787			
8	金	くり はくさいのみそしる やきかまチーズ きりぼしだいこんのもの	ごはん	くり	牛乳	あぶらあげ	にんじん	たまねぎ	はくさい	えだまめ	595	カミカミ立
					チーズ	とうふ	みそ	こんにゃく	きりぼし	だいこん	747	
11	月	すいとんじる さけのわふうあんかけ わさびあえ	ごはん	あぶら	牛乳	さけ	にんじん	ごぼう	だいこん	ねぎ	631	鮭の日献立
			でんぶん	すいとん	とりにく	あぶらあげ	たけのこ	ゆきのした	きゅうり	はくさい	もやし	
12	火	ほたてたっぷりチャウダー ウィンナー(フリッス) レモンサラダ チーズクレープ しそあじびき	ごはん	じゃがいも	牛乳	ひじき	にんじん	コーン	にんにく	キャベツ	748	センター お取り寄せ スプーン
			ホワイトルウ	あぶら	ほたて	ウィンナー	しょうが	たまねぎ	ブロッコリー	982		
13	水	ゆかり ほうとう いかのカレーマリネ ハリハリあえ	ごはん	ほうとう	牛乳	ぶたにく	にんじん	だいこん	こんにゃく	しめじ	543	
			さとう	みそ	かにかまぼこ	きりぼし	だいこん	きゅうり	ゆかり	692		
14	木	だいこんスープ きんぴらはるまき スタミナとんてき	ごはん	さとう	牛乳	とりにく	にんじん	だいこん	ほししいたけ	629	パイキング (特部1・2給)	
			あぶら	こむぎこ	ベーコン	ぶたにく	カリフラワー	れんこん	ごぼう	782		
15	金	さつまいも とりたきなべ やさしいしんじょきのこあん 小)ラフランス 中)みかん	ごはん	さとう	牛乳	とりにく	にんじん	ほししいたけ	みずな	だいこん	604	
			さつまいも	でんぶん	うずらたまご	たらすりみ	とうふ	はくさい	あかピーマン	ゆきのした	小)ラ・フランス 中)みかん	793
18	月	やさしみそスープ カレイムニエル くろごまあえ ピーナッツみそ	ごはん	さとう	牛乳	みそ	にんじん	たまねぎ	656			
			じゃがいも	でんぶん	ベーコン	カレイ	キャベツ	793				
19	火	こだいまい おでん ぎゅうにくコロッケ おかかあえ	こだいまい	ごはん	牛乳	やまがたぎゅう	にんじん	だいこん	631	天童テー 給食		
			あぶら	こむぎこ	さつまあげ	ちくわ	こんぶ	もやし	はくさい		こまつな	784
20	水	ソフトめん かきあげうどん (スープ かきあげ) ポテトサラダ たべるジョア	ソフトめん	あぶら	牛乳	とりにく	ツナ	にんじん	ごぼう	キャベツ	807	
			さとう	マヨネーズ	たべるジョア	しらす	あぶらあげ	きゅうり	しゅんぎく	ねぎ	965	
21	木	あっさりコーンスープ れんこんとえびのよせあげ とりごぼういため	ごはん	あぶら	牛乳	ベーコン	にんじん	たまねぎ	コーン	609	パイキング (特部3・4給) 湖山	
			パンこ	とりにく	えび	だいいん	えだまめ	れんこん	769			
22	金	つやひめ いもに ベストサンド かいそうサラダ りんごゼリー	つやひめ	ごはん	牛乳	チーズ	にんじん	こんにゃく	739	E790 カレー (香濃小)		
			こむぎこ	あぶら	ぎゅうにく	まいたけ	ねぎ	きゅうり	891			
25	月	ふのみそしる あじみりんづけ ちりめんあえ	ごはん	さといも	牛乳	やきふ	わかめ	にんじん	ねぎ	ほうれんそう	533	
			さといも	ごま	あぶらあげ	みそ	はくさい	もやし	うめ	682		
26	火	はっぼうさい かいせんパオズ いそかあえ	ごはん	あぶら	牛乳	ぶたにく	えび	にんじん	しょうが	たまねぎ	671	
			でんぶん	こむぎこ	うずらたまご	いか	のり	たらすりみ	ほししいたけ	たけのこ	キャベツ	822
27	水	コッペパン やさいスープ ポパイサラダ とりにくマトソース マーシャルピーンズ	コッペパン	じゃがいも	牛乳	ウィンナー	にんじん	セロリ	たまねぎ	ほうれんそう	672	
			オリーブゆ	マーシャルピーンズ	とりにく	マト	キャベツ	もやし	コーン	812		
28	木	すましじる やきぐりコロッケ チンジャオロースー	ごはん	パンこ	牛乳	なると	にんじん	ゆきのした	きピーマン	601	パイキング (18部)	
			あぶら	じゃがいも	とうふ	にんにく	しょうが	ほししいたけ	だいこん	785		
29	金	ビーフシチュー きのこツナオムレツ サッパリサラダ	ごはん	あぶら	牛乳	かいそう	にんじん	たまねぎ	にんにく	まいたけ	750	E790 肉の日 献立
			ハヤシルウ	じゃがいも	やまがたぎゅう	たまご	ツナ	もやし	ブロッコリー	あかピーマン	964	

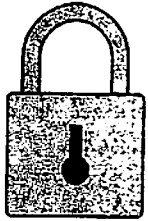
< 今月の新しいメニュー (装飾対応アレルギー) > 今月から、給食で新しく使用するメニューをお知らせします。

14日(木) きんぴらはるまき : 小愛 使用

19日(火) ぎゅうにくコロッケ : 小愛 使用

18日(月) カレイムニエル : 乳・小愛 使用

28日(木) やきぐりコロッケ : 小愛 使用



# かむ かむ ヒミツ

みなさん「よく噛んで食べましょう。」と先生やお家の人によく言われますね。  
どうしてよく噛んで食べたほうがいいのでしょうか？今回はその秘密を紹介します☆

## 食べ過ぎ防止

よく噛むと、脳に「おなかがいっぱいだよ」という信号が届いて、食べ過ぎを防ぎます。

## 消化をよくする

噛んで唾液と食べ物を混ぜることで、食べ物の消化を良くして、胃や腸での消化を助けます。

## 虫歯予防

よく噛むと、唾液がたくさん出て、口の中をきれいしてくれるため、虫歯予防になります。

## 運動能力の発揮

噛む力を鍛えていると、こそという時に歯を食いしばって力を出すことができます。



## カミカミ献立

給食では毎月1回『カミカミ献立』の白があります。いろいろな食べ物が入った献立で、みなさんがよく噛んで食べるように配慮しています♪今月のカミカミ献立は8白(釜)です。噛む食感・音を楽しむ食べ物や、よく噛むと味が出てくる食べ物がたくさんはっていますよ☆

みなさん、給食のお味はどうですか？  
薄いと感じる人もいるかもしれませんが、でも、よく噛んで味わってみてください。ご飯の甘みや、お汁のだしのうまみがきくと感じられるはずですよ。これから成長して大人になっていくみなさんには、そのような深い味をよく知ってもらいたいです。ゆっくりよく噛んで、いろいろな味をみつけて、食事を楽しみましょう♪



### お知らせ

9月24日(火)～10月25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めレシピ(写真つき)も掲載しています。ぜひご覧ください。  
(天童中学校給食センターホームページアドレス: <http://www.city.tendo.yamagata.jp>)