

エース ぶゆ げんき ビタミンACEで冬を元気に!

かぜやインフルエンザなどが心配となる季節がやってきました。そんな冬でも元気に過ごすためには、運動・睡眠・食事のバランスを整え、体の免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが大切です。特に、食事面では、栄養バランスの整った食事を基本に、「抗酸化ビタミン」と呼ばれるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを多く含む食品を上手に取り入れましょう。冬が旬の食品にも多く含まれている栄養素です。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる にんじん かぼちゃ ほうれんそう レバー うなぎ	野菜、果物、いも類に多く含まれる ブロccoli いちご あか 赤ピーマン キウイ ジャがいも	色の濃い野菜、種類類、魚介類、 植物油に多く含まれる アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロハイヤ さけ



日曜	献立名	きいろの食品 おもにエネルギーになる	あかの食品 おもにからだをつくる	みどりの食品 おもにからだの調子をととのえる	エネルギー (kcal)	備考
2月	★牛乳(200cc)は毎日つきます 五目ごはん	ごはん さとう パンこ じゃがいも こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく あつあげ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにく しおこんぶ	ごぼう たけのこ にんじん ねぎ こんにやく えのきたけ もやし たまねぎ はくさい きゅうり	667 803	
	わかめと厚揚げのみそ汁 肉じゃがコロッケ 白菜の塩昆布あえ					
3火	ごはん あっさりコーンスープ ポークフランクマトソース だいこん 大根サラダ	ごはん さとう ドレッシング	牛乳 ベーコン ウインナー かつおツナ	たまねぎ とうもろこし トマト にんじん こまつな だいこん ブロッコリー パプリカ しそ	608 782	ちよこっく食育タイム (天童一中)
4水	ごはん 麩のみそ汁 さばまるやか煮 こまつなサラダ	ごはん ふ さとう	牛乳 とうふ みそ さば かつおツナ	たまねぎ ねぎ こまつな もやし きゅうり にんじん レモン	561 719	ちよこっく食育タイム (天童三中)
5木	【笑顔まんてんどう給食】	パン じゃがいも こめこ ホワイトルウ さともも さとう パンこ あぶら ごまあぶら ごま	牛乳 ベーコン ぶたにく かつおツナ	たまねぎ にんじん かぶ とうもろこし はくさい もやし きゅうり	665 838	
	パン小 中	かぶり米粉のシチュー 天童産さとももコロッケ 白菜とツナのサラダ				
6金	【四中お好み献立】	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ でんぷん ドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく かいそう	にんにく たまねぎ にんじん しょうが きゅうり もやし とうもろこし しそ	700 873	スプーン
9月	ごはん のっぺい汁 カレー風味チキンメンチカツ チャプチェ	ごはん さともも パンこ こむぎこ さとう あぶら はるさめ でんぷん	牛乳 なんと とりにく とりレバー ぶたにく	しいたけ こんにやく にんじん ねぎ たまねぎ にんにく もやし たけのこ えだまめ しょうが	654 861	
10火	ごはん わかめスープ ごもくやさいにくだんご 五目野菜肉団子 マーボーだいこん 麻婆大根 ヨーグルト	ごはん パンこ でんぷん さとう あぶら	牛乳 とうふ わかめ とりにく あつあげ みそ ぶたにく ヨーグルト	もやし ブロccoli ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん だいこん しょうが にんにく	679 875	ちよこっく食育タイム (天童二中)
11水	【かぜ予防献立】	ごはん ごま でんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも さとう エッグフリーマヨネーズ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ とりにく かつおツナ	ごぼう はくさい にんじん はくさいキムチ ねぎ きゅうり パプリカ ブロccoli	674 889	
12木	ごはん ABCスープ ぼう 棒ぎょうざ しそ味ひじき 天童産小松菜の黒ごまあえ	ごはん マカロニ パンこ じゃがいも あぶら ごま でんぷん さとう こむぎこ	牛乳 ウインナー ぶたにく とりにく ちくわ ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー ねぎ なら しょうが こまつな もやし	636 859	ちよこっく食育タイム (天童四中)
13金	【蔵増小お好み献立】	ごはん ワンタン さとう ごまあぶら でんぷん あぶら ごま	牛乳 ベーコン とりにく かつおツナ	しいたけ たけのこ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし	644 830	ちよこっく食育タイム (天童南部小)
ごはん	ワンタンスープ ヤンニョムチキン 中華サラダ					

けんさんしよくざい こめ てんどうさん こめ てんどうさんゆきわかまる やまがたけんさんぎゅうにゅう ぶたにく なっとう とうふ
 〈県産食材〉米(天童産はえぬぎ)、米(天童産雪若丸)、山形県産牛乳、豚肉、納豆、豆腐、もやし、えのきたけ、しめじ、
 なめこ、米粉、天童産ねぎ、天童産赤根ほうれん草、天童産はくさい、天童産だいこん、天童産こまつな、天童産かぶ

かんそうしょうかい
☆ 感想紹介コーナー ☆

「刈り上げもち献立」10/18 (金)

*秋に収穫される食材や旬のものを入れていただいた献立でした。焼きさんまではなくフライにするとサクサクした食感で香りもよくおいしかったです。(天童中部小)



【刈り上げもち献立】

図書給食「西の魔女が死んだ」より10/30 (水)

*中学校向けの本ということで、知っている、読んだことがある児童はほとんどいなくて、話に出てくる料理を説明しました。図書給食を通して、給食中に本について話したり、給食配膳室の前や図書室にポップを掲示したりして児童に知らせました。本と給食を結びつける試み、楽しかったです。子どもたちが本と食に今まで以上に興味を持ってたらいいですね。(天童南部小)



【図書給食「西の魔女が死んだ」より】

冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気を つけよう

の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう

し っかり手を洗って から食事をしよう

い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう

ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう

ゆ っくりよくかんで 食べよう

や さい(野菜)を たっぶり食べよう

す すんで、おうちのひとのお手伝いをしよう

み ンなで食卓を囲む 機会をつくろう

を (お) やつは時間と量 を決めてとろう

—以上のことを心がけて、**楽しい冬休みを** お過ごしください。

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 【天童市産雪若丸を味わう献立】	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		
16月	雪若丸ごはん なめこのみそ汁 五目たまごやき 豚キムチ炒め	ごはん さといも さとう あぶら	牛乳 とうふ みそ たまご ぶたにく ひじき (中のみ)	なめこ ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ (小のみ) ほうれんそう グリンピース (中のみ) はくさい はくさいキムチ たけのこ	561 724	
17火	【クリスマス献立】 雪若丸 キャロットピラフ 星のコロッケ クリスマスサラダ	ごはん あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ ケーキ	牛乳 とりにく ベーコン ウィナー ぶたにく	にんじん とうもろこし レモン あかピーマン たまねぎ ブロッコリー だいこん きゅうり	770 881	
18水	雪若丸ごはん かぶら汁 タコライス(具(タコミート)) タコライス(具(野菜))	ごはん でんぷん あぶら	牛乳 とうふ なたと ぶたにく だいたい チーズ	かぶ しめじ たまねぎ にんじん にんにく トマト とうもろこし キャベツ ブロッコリー きゅうり	573 748	ちよこつと食育タイム (蔵増小) スプーン
19木	【カミカミ献立】 雪若丸ごはん 豚汁 いかカツ キャベツのおかかあえ	ごはん じゃがいも でんぷん こむぎこ パンこ あぶら	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ いか ちくわ かつおぶし	ごぼう こんにやく だいこん にんじん ねぎ キャベツ こまつな もやし	602 769	
20金	【冬至献立】 雪若丸 ゆかりごはん すいとん汁 おろしハンバーグ 冬至かぼちゃ	ごはん すいとん でんぷん (中のみ) さとう	牛乳 とりにく ぶたにく あずき	しそ ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ かぼちゃ	703 869	
23月	パン ミネストローネ ベーコンポテトバーグ ビーンズサラダ	パン オリーブゆ じゃがいも マカロニ パンこ でんぷん さとう あぶら ドレッシング	牛乳 とりにく ベーコン ガルパンゾー マローファットビーズ レッドチドニー かつおツナ	たまねぎ セロリ トマト キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	643 866	
24火	ごはん すまし汁 納豆 鮭のレモンソースかけ 五目きんぴら	ごはん はなふ でんぷん あぶら さとう	牛乳 とりだんご とうふ さけ ぶたにく さつまあげ なっとう	たけのこ しめじ レモン こんにやく ごぼう にんじん	757 982	
25水	細うどん スープ 鶏の天ぷら いろいろあえ	ほそうどん さとう こむぎこ あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ なたと たまご	しいたけ ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ もやし にんじん えだまめ	678 853	