



\*今月の目標

～給食を好きになろう～

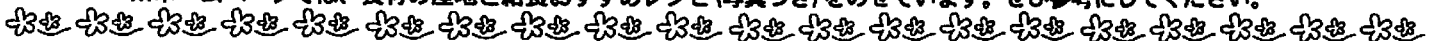
日	曜	献立名	きいろの食品		あかの食品		みどりの食品		1人分 - (kcal)	水分量 (g)	カロリウム (mg)	備考
			熱や力になる		血や肉や骨になる		からだの調子をととのえる					
1	金	ゆばのすましじる とりにくレモンふうみ こまツナサラダ	ごはん でんぷん さとう あぶら		牛乳 なたと ゆば とりにく ツナ		たけのこ ゆきのした みつば ねぎ バセリ こまつな キャベツ もやし コーン	621 770	27.2 31.3	281 310		
4	月	さわにわん カミカミこんぶ あじのなんばんづけ とりごぼういため	ごはん でんぷん ビーナッツこ さとう あぶら ごまあぶら		牛乳 ベーコン とりひきにく あじ みそ こんぶ		にんじん ほししいたけ たけのこ だいこん たまねぎ あかピーマン ごぼう こんにやく えだまめ	619 797	26.9 35.1	285 302	カミカミ 献立	
5	火	ジャがいものみそしる ささまき(きなこ) ほそたけのにももの	ごはん ささまき ジャがいも さとう		牛乳 あつあげ みそ わかめ きなこ ぶたにく さつまあげ よ		にんじん ねぎ こんにやく たけのこ あかしそ	577 726	23.0 27.6	333 365	食文化食 (さなりの)	
6	水	スープ こめこミニドック サクサクいかのてんぷら カラフルサラダ	ソフトめん さとう あぶら オリーブゆ たまご こめこ		牛乳 あぶらあげ なたと いか たまご		ほししいたけ ごぼう ねぎ ブロッコリー あかピーマン コーン キャベツ	731 936	29.1 37.0	347 387	セナーお探 し献立	
7	木	さかなだんごスープ さばのみそに くろごまあえ	ごはん はるさめ くろごま さとう		牛乳 さかなすりみ さば みそ もずく		にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし ブロッコリー-くき	557 720	25.3 32.0	308 332		
8	金	ごもくみそしる なつとう きりこんぶのチャプチェ	ごはん さといも ごまあぶら さとう		牛乳 あぶらあげ みそ なつとう ぶたひきにく きりこんぶ		にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんにく ほししいたけ えだまめ	643 802	25.8 30.0	381 416		
11	月	やさいみそスープ ししゃもフライ ごもくきんぴら しょくいくゼリー	ごはん ジャがいも あぶら さとう パンこ ゼリー		牛乳 ベーコン みそ ししゃも ぶたにく		にんじん たまねぎ キャベツ こんにやく ほしごぼう	649 867	21.9 30.5	346 425		
12	火	けんちんじる ビーナッツみそ わふうきんぴらつつみやき おかしききのからしあえ	ごはん ビーナッツ パンこ		牛乳 あつあげ みそ かにかまぼこ とりにく とうふ たまご		にんじん ごぼう こんにやく だいこん ねぎ もやし きゅうり たまねぎ おかしき	632 805	26.2 31.9	367 409		
13	水	ワンタンスープ メンチカツ れんこんサラダ アップルゼリー	パン ワンタン あぶら パンこ こむぎこ		牛乳 ぶたにく ツナ たまご		にんじん ほししいたけ コーン たこのこ はくさい ねぎ たまねぎ れんこん もやし きゅうり	741 914	25.0 29.	310 330	モンテサポー ター献立 (南蛮小)	
14	木	チキンカレー おおばんカンパルやき かいそうサラダ	むぎごはん ルウ ジャがいも あぶら		牛乳 とりにく かいそう たまご チーズ		にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんにく しょうが	642 862	21.7 27.3	323 358	スープ	
15	金	もずくじる べにだいやコロッケ きりぼしだいこんのにももの	ごはん ジャがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ		牛乳 もずく べにだいや とうふ あぶらあげ さつまあげ		にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ こんにやく きりぼしだいこん	637 808	30.4 37.5	332 361		
18	月	フカヒレスープ いかのチリソース ポテトサラダ	ごはん さとう ジャがいも あぶら マヨネーズ		牛乳 とうふ たまご チーズ いか フカヒレ		にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ チンゲンさい にんにく キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ グリンピース	633 813	26.1 32.2	325 355		
19	火	ホワイトシチュー ハンバーグトマトに ポパイサラダ	ごはん ルウ ジャがいも パンこ さとう オリーブゆ		牛乳 とりにく ぶたにく ぎゅうにく 生クリーム ベーコン		にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ トマト ほうれんそう もやし あかピーマン コーン	681 874	24.4 30.2	308 331	スープ	
20	水	ならたまじる ぶたにくブラムソース ひじきサラダ	ごはん でんぷん バター さとう あぶら オリーブゆ		牛乳 とうふ たまご ぶたにく かにかまぼ こ ひじき		にんじん たまねぎ えのきだけ なら きピーマン きりぼしだいこん きゅうり あおじそ ブルーン	648 834	27.0 33.9	389 442		
21	木	おづけ さわらキムチあげ スタミナとんてき レモンカスタードタルト	ごはん あぶら さとう レモンカスタードタルト		牛乳 あつあげ みそ さわら ぶたにく		にんじん たまねぎ なす にんにく キャベツ	746 900	28.9 33.5	454 477	夏至献立	
22	金	はっぼうさい こめこぎょうざ パンサンデー	ごはん あぶら でんぷん さとう こめこ		牛乳 ぶたにく くらげ うずらたまご かいそう えび いか ほたて		にんじん しょうが ほししいたけ たまねぎ たけのこ はくさい キャベツ なら きゅうり あかピーマン	668 834	23.1 27.8	298 316		
25	月	キムチスープ まぐろこんぶ くろまめさつま チンジャオロースー	ごはん はるさめ ごまあぶら あぶら さとう		牛乳 えび たら ぶたにく くろまめ まぐろこんぶ		にんじん はくさい だいこん ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ カラーピーマン ごぼう	608 776	26.6 32.2	298 335		
26	火	はるさめスープ えびしんじょきょうづつみ トマトドライカレー	ごはん ルウ あぶら はるさめ こむぎこ		牛乳 ほたて なたと ぶたひきにく たまご だいぜい えび たら		にんじん ほししいたけ だいこん ごぼう ブロッコリー にんにく キャベツ たまねぎ トマト グリンピース	650 805	24.7 29.0	291 307	スープ	
27	水	ジャーチャーめん ショウロンボウ さくらんぼ	ちゅうかめん あぶら ごま さとう こむぎこ でんぷん はるさめ		牛乳 チーズ ぶたひきにく みそ		にんじん にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ たけのこ グリンピース さくらんぼ	706 930	28.1 37.5	306 337		
28	木	しらたまじる とつとチーズ シイラみそでんがく こんにやくサラダ	ごはん しらたまもち アーモンド		牛乳 とりにく チーズ あぶらあげ みそ シイラ かたくちイシ かいそう		にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ こんにやく コーン あかピーマン ブロッコリー	579 721	26.7 30.6	327 341		
29	金	モロヘイヤのみそしる はんぺんチーズフライ ぎゅうにくとどんぶりふう	ごはん ジャがいも あぶら さとう パンこ		牛乳 あぶらあげ みそ はんぺん チーズ ぎゅうにく		にんじん モロヘイヤ ねぎ たまねぎ たけのこ こんにやく えだまめ	695 864	28.2 33.0	334 357		

お知らせ

4月23日(月)～5月18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した。

詳しくはホームページをご覧ください。(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/>)

※ホームページでは、食材の産地と給食おすすめレシピ(写真つき)をのせています。ぜひ参考にしてください。



# 給食を好きになろう!



給食センターでは、みんなに美味しい給食を食べてもらえるように色々な工夫をしているよ!



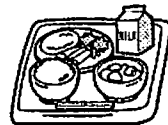
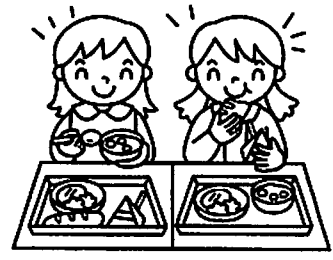
- 給食には多くの食品を使うことにより彩りよく、栄養バランスのとれたメニューになるよう心がけています。
- お汁のだしは、だしの風味が感じられるように、なるべく天然のものを使っています。
- 地場産物(米・野菜・果物・牛肉など)を取り入れて、旬のおいしさが味わえるようにしています。

色々な工夫をしている中でどんな給食が人気なのかみてみよう!  
この中にみんなの好きなメニューはあるかな?

## ☆☆給食人気メニュー☆☆

- 汁物**
- ・カレー
  - ・沢煮碗
  - ・コーンポタージュ

- 主食**
- ・ベストサンド
  - ・とりのから揚げ
  - ・春巻き



- 副菜**
- ・ヨーグルト和え
  - ・海藻サラダ
  - ・ポテトサラダ

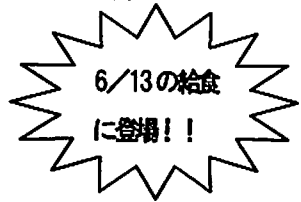
- デザート**
- ・焼きプリンタルト
  - ・クレープ
  - ・シューアイス

### 《モンテサポーター献立より》

モンテディオ山形が再びJ1に上げられるよう願いをこめて、天童南部小学校の5、6年生が応援シールのデザインを考えてくれました!



◎給食ではみなさんに様々な食材や料理に出会うワクワク感を楽しんでもらうため、バラエティーにとんだ献立を取り入れています。6月にはモンテサポーター献立のほか、カミカミ献立、食文化給食なども登場するのでお楽しみに!!



## 6月は食育月間です

山形では毎月19日を『家族団らんの日』としています。

朝食かんたんレシピ ○トマトと卵の中華炒め○

ごはんを家族そろって食べたり、親子で一緒に料理をしたり……楽しい雰囲気の中で『食べること』について話し合ってみてはいかがでしょうか。  
この機会にお子さんと一緒に朝食作り挑戦してみませんか?

- 材料 (4人分)**
- トマト : 1個
  - 卵 : 3個
  - 塩 : 少々
  - こしょう : 少々
  - ごま油 : 大さじ1

- 作り方**
- (1) トマトを食べやすい大きさに切る。
  - (2) フライパンにごま油を入れて強火で熱し、(1)のトマトをサッと炒め、塩・こしょうで味を調える。
  - (3) トマトがやわらかくなったら、溶き卵を流し入れ、半熟状に仕上げます。

