



* 今月の目標

～給食の人気メニューをつくろう～

日 曜	献立名	きいろの食品		あかの食品		みどりの食品		1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	備考
		熱や力になる	熱や力になる	血や肉や骨になる	血や肉や骨になる	からだの調子をととのえる	からだの調子をととのえる				
1 金	なのかちやうどー なのかちやうどー おからハンバーグ カラフルサラダ ひちもち	ごはん でんぶん ルウ じゃがいも ぶりかけ(ごま) ひしもち	牛乳 ほたて おから	にんじん たまねぎ なのはな コーン キャベツ きゅうり あかピーマン もやし	676	24.6	354	ひな祭り 献立			
4 月	フカヒレスープ いかみそでんがく ナムル かんこくのり	ごはん さとう ごまあぶら	牛乳 フカヒレ とうふ たまご いか みそ	にんじん ほしいたけ たけのこ チンゲンさい ねぎ ほうれんそう もやし ぜんまい	502	22.9	294				
5 火	さわにわん れんこんとえびのよせあげ ごもくまめ	ごはん パンこ こむぎこ さとう あぶら	牛乳 ベーコン えび ぶたにく だいず たら こんぶ	にんじん ほしいたけ たけのこ だいこん ねぎ れんこん ごぼう こんにゃく あおな	606	24.1	296				
6 水	クリームスープ とりのからあげ かき揚げ サラダ ストロベリーフレッシュ	メロンパン ルウ でんぶん あぶら ゼリー	牛乳 とりにく かき揚げ ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい コーン マッシュルーム グリンピース しょうが キャベツ もやし いちご	746	26.5	331	長岡小 お好み献立 スプーン			
7 木	なめこじる しおぎけ きりこんぶチャブチエ	むぎごはん さとう ごまあぶら	牛乳 とうふ さけ ぶたひきにく こんぶ みそ	にんじん だいこん なめこ ねぎ にんにく ほしいたけ えだまめ	669	31.7	374				
8 金	ちゅうかスープ やきかまチーズ ビビンバ おいしいケーキ	ごはん しろごま はるさめ さとう ごまあぶら ケーキ	牛乳 なたとわかめ たまご きゅうり かまぼこ チーズ	にんじん たけのこ だいこん ねぎ しめじ にんにく しょうが もやし ぜんまい こまつな えだまめ	811	27.9	335	卒業お祝 い給食			
11 月	けんちんじる さばのしおやき おかかあえ	ごはん さといも	牛乳 あつあげ みそ さば ちくわ かつおぶし	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん こまつな キャベツ	610	29.7	340				
12 火	やまがたぎゅうカレー ほのおのオムレツ かじょうサラダ モンパルティン	ごはん あぶら じゃがいも ルウ さとう クレープ	牛乳 ぎゅうりく たまご かき揚げ	にんじん にんにく たまねぎ グリンピース トマト ブロッコリー キャベツ あかピーマン	732	24.2	407	セター献立 みんぱく献立 立 スプーン			
13 水	はっぼうさい ショウロンボウ パンサンサー	ごはん あぶら でんぶん さとう はるさめ こむぎこ	牛乳 ぶたにく くらげ うずらたまご いか ほたて えびとりにく	にんじん しょうが ほしいたけ たけのこ はくさい キャベツ きゅうり あかピーマン たまねぎ	611	26.0	305				
14 木	だんごじる いかのチリソース ゆでほしだいこんサラダ	ごはん いもち あぶら さとう	牛乳 とりにく みそ あぶらあげ いか べにかまぼこ	にんじん ほしいたけ ごぼう ねぎ だいこん にんにく しょうが たまねぎ グリンピース ほうれんそう きゅうり	613	27.8	299	カミカミ 献立			
15 金	はるさめスープ さわらよもぎフライ ぜんまいに さくらもち	ごはん はるさめ さとう あぶら さくらもち パンこ	牛乳 さわら もずくさかなだんご さつまあげ	にんじん ほしいたけ はくさい ブロッコリー-くき こんにゃく ねぎ よもぎ ぜんまい たけのこ	707	26.1	299	香ばし献立			
18 月	ふんわりたまごスープ ぶたにく プラムソース こんにゃくサラダ	ごはん でんぶん バター さとう あぶら	牛乳 とうふ たまご わかめ ぶたにく フカヒレ	にんじん ほしいたけ たけのこ こまつな たまねぎ プルーン コーン マンナンナ きゅうり ブロッコリー	646	27.6	321				



卒業生のおみなさんへ

ご卒業おめでとございます！！



天童の学校給食はいかがでしたか？
給食センターでは、勉強やスポーツを一生懸命にがんばっている
みなさんの「心と体の栄養」になるようにと、力を合わせ、愛情を
こめておいしい給食作りに取り組んできました。
友達や先生方と過ごした給食時間が、楽しい思い出として
心に残ってくれていたらうれしいです。



心と体の
栄養



命を
いただく



感謝の気持ち

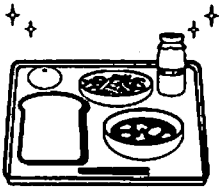
「食べる」ということは、肉や魚、お米、野菜など、生き物の「命」
をつないでいくことです。

これからも、食事の際は「いただきます」「ごちそうさま」という
感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」こと、そして自分自身の「命」
を大切に、未来へ向かって歩いてほしいと思います。

（おしらせ）

1月21日(月)～2月15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、食料の産地と給食おすすのレシピ(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/>)

給食の人気メニューをつくらう!



今日は給食の人気メニューを紹介します。

人気のメニューの中から、大人気カレーシリーズの「トマトドライカレー」、コンソメとみその意外な組み合わせの「野菜みそスープ」、切干大根を使った「ハリハリサラダ」の3品を紹介します。ご家庭でも天童の給食の味をぜひ味わってみてください。

トマトドライカレー



【材料(4人分)】

豚ひき肉 120g	カットトマト(缶) 32g
玉ねぎ 80g	酒 小さじ1
人参 40g	塩コショウ 少々
ごぼう 20g	カレー粉 少々
グリーンピース 12g	カレールウ 16g
ゆで大豆 20g	ケチャップ 大さじ1/2
にんにく 2g	ソース 大さじ1/2
油 少々	

・☆☆☆ 作り方 ☆☆☆☆☆



- 1 玉ねぎ、人参、にんにくはみじん切り、ごぼうはささがきにする。
- 2 油でにんにく、豚ひき肉の順に炒め、カレー粉を入れて混ぜる。
- 3 1の材料を入れ、さらに炒める。
- 4 そこにカットトマト、ゆで大豆とグリーンピースを入れる。
- 5 カレールウ、ケチャップ、ソースを加えてとろっとするまで煮る。

野菜みそスープ



【材料(4人分)】

ベーコン 20g	酒 小さじ1
じゃがいも 100g	コンソメ 小さじ1
玉ねぎ 80g	みりん 少々
キャベツ 80g	みそ 小さじ4
人参 20g	だし汁 720g

・☆☆☆ 作り方 ☆☆☆☆☆

- 1 ベーコンは輪切り、じゃがいもは角切り、玉ねぎはざく切り、キャベツは食べやすい大きさに、人参は半切りにする。
- 2 ベーコンを酒でから炒りする。
- 3 2にだし汁とじゃがいもを入れ火にかける。
- 4 煮立ったら玉ねぎ、キャベツ、人参を入れて煮る。
- 5 やわらかくなったらコンソメとみりんを加え、最後にみそを溶かし入れる。

ハリハリサラダ



【材料(4人分)】

切干大根 14g
きゅうり 60g
人参 32g
ツナ(水煮缶) 20g
ゆずポン酢 大さじ1

・☆☆☆ 作り方 ☆☆☆☆☆



- 1 切干大根は水で戻し、きゅうりは薄い輪切り、人参は半切りする。
- 2 切干大根、人参をそれぞれ下ゆでして水気をきる。
- 3 切干大根、きゅうり、人参、汁気をきったツナを合わせ、ゆずポン酢で和える。



今回紹介したメニューのほかにも、給食で実際に提供しているレシピを天童市学校給食センターのホームページで紹介しています。ぜひご覧になってください。