



*今月の目標

~学校給食を知ろう~

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		からだの調子をとのえる		
9 火	とんじる わふうきんぴらつつみやき はるのおひたし	ごはん パンこ じゃがいも	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ たまご	みそ とりにく べにかまぼこ	にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく キャベツ もやし	593 —		
10 水	かきあげうどん (スープ・ごさかないりかきあげ) ツナサラダ ほうれんそうむしケーキ	ソフトめん さとう こむぎこ あぶら オリーブゆ むしケーキ	牛乳 とりにく しらす ツナ あぶらあげ	にんじん ほししいたけ たまねぎ しゅんぎく キャベツ きゅうり もやし ほうれんそう	844 —			
11 木	しらたまじる なまつう こまつなんにんにくいため	ごはん さとう しらたまもち あぶら	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なつう	にんじん ほししいたけ だいこん にんにく たまねぎ キャベツ こまつな	620 —			
12 金	なめこじる たこマヨカツ ちりめんあえ	ごはん パンこ あぶら マヨネーズ	牛乳 とうふ みそ たこ ちりめんじゃこ とりにく たらすきみ あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ なめこ ほうれんそう キャベツ もやし うめ ごぼう たけのこ こんにゃく	593 757	モンテデ イオ応援 献立		
15 月	さわにわん わかたけしのだ ごぼうサラダ 中ごさかなつけこ	ごはん さとう マヨネーズ	牛乳 ベーコン あぶらあげ とりにく かにかまぼこ 中ごさかな	にんじん ほししいたけ たけのこ だいこん ねぎ ほしごぼう キャベツ コーン	577 764			
16 火	カレーライス はるのおおばんやき やさいサラダ やきプリンタルト	ごはん ルウ あぶら じゃがいも オリーブゆ やきぶりんタルト	牛乳 ぶたひきにく たまご ツナ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり レモンかじゅう なのはな	749 941	遊戯あめで とうふ献立 スプーン		
17 水	かふうスープ べたにだいずコロッケ ぶたにくのしょうがいため	ごはん パンこ あぶら じゃがいも さとう	牛乳 わかめ ほたてかいばしら べにだいず ぶたにく	にんじん たけのこ だいこん コーン ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ	609 754			
18 木	けんちんじる ししゃもフリッター ごもくきんぴら	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	牛乳 あつあげ ししゃも ぶたにく さつまあげ みそ	にんじん ごぼう だいこん ほしごぼう こんにゃく	657 815	丸の日の カミカミ献立		
19 金	すましじる わらびもち やきざかな(ほっけ) ぎゅうにくとたけのこののもの	ごはん さとう わらびもち	牛乳 はんぺん(あか) とうふ ほっけ かつおぶし ぎゅうにく	にんじん だいこん ねぎ ゆきのした たけのこ こんにゃく えだまめ	604 754	花見献立		
22 月	にらたまじる とりにくカシューナッツいため わふうサラダ	ごはん でんぶん あぶら さとう カシューナッツ	牛乳 とうふ たまご とりにく わかめ かにかまぼこ	にんじん たまねぎ えのきだけ にら あかピーマン きピーマン ピーマン キャベツ きゅうり もやし	631 809			
23 火	ごもくみそじる さけチーズフライ くろごまあえ	ごはん さといも パンこ あぶら くろゴマ さとう	牛乳 あぶらあげ みそ さけ チーズ ささかまぼこ わかめ	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	644 818			
24 水	コーンポタージュ ホットドッグハンバーグ グリーンサラダ	パン ルウ さとう オリーブゆ パンこ	牛乳 ベーコン ツナ なまクリーム とりにく	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ ブロッコリー コーン	681 814			
25 木	もずくじる はるまき おかかあえ	ごはん こむぎこ あぶら	牛乳 もずく とうふ ちくわ かつおぶし ぶたにく	にんじん だいこん こまつな えのきだけ ねぎ もやし たけのこ	646 783			
26 金	わかたけじる さくらえびいあつやきたまご さきほしだいこんのもの	せきはん くろゴマ あぶら さとう	牛乳 とうふ なると わかめ たまご さつまあげ さくらえび あぶらあげ	にんじん たけのこ ねぎ きりぼしだいこん こまつな こんにゃく	545 697	食文化給食(春祭り献立)		
30 火	わかめスープ さばみそに ちゅうかあえ	ごはん ごまあぶら さとう	牛乳 わかめ くらげ さば みそ	にんじん たけのこ しめじ チンゲンさい ねぎ キャベツ きゅうり あかピーマン コーン	525 680			

入学 進級あめでどうぞさせていただきます!



新学期がスタートしました。
学校給食は栄養のバランスを考へて、安全でおいしい給食をみなさんにお届けします。
また、給食の時間を通して「いのちのつながり」や「人とのつながり」が伝わるように、給食の紹介をしていきますのでお楽しみに!!

お知らせ

☆給食だより

- ・日付の○印について→水曜日はパンか麺の日になりますが、月1回水曜日にごはんの日があるため、○をつけてお知らせしています。
- ・給食の栄養価について→給食だよりでは、日ごとにエネルギーの栄養価を出しています。上の段が小学校、下の段が中学校になります。
- ・備考について→特別給食や食文化給食、行事食、スプーンのつく日などをお知らせしています。翌月ホームページに特別給食などの写真を掲載しています。

☆給食の産地公表・放射性物質検査

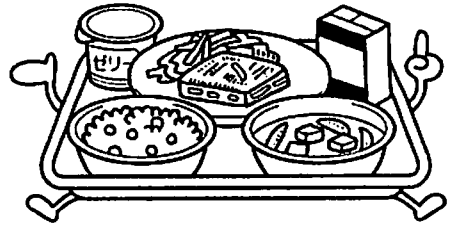
・今年度も引き続き、給食で使用する食材の産地公表と出来上がった給食の放射性物質検査を行います。放射性物質検査については1週間分の給食(各1食分)をまとめて検査し、結果を翌週の火曜日にホームページで公表します。また、給食だよりでも報告していきます。
(天童市学校給食センターホームページアドレス: <http://www.city.tendoyamagata.jp>)
今年度も安心・安全でおいしい給食を提供するために頑張っていきますので、どうぞよろしくお願い致します。

学校給食を知ろう！

てんどうし がっこうきゅうしょく
天童市の学校給食は、こんなことをしています！

① いろいろな食材を幅広く使用

- 旬の野菜や果物、地元の食材を取り入れるようにしています。
- いろいろな食品の味を体験しながら食べる意欲を育てていきます。
- 栄養のとれた食事のお手本となるように献立を考えています。



② 安全でおいしい給食を

- 良質で安全な食品を選んで使っています。
- だしはかつお節でとっています。
- 地元の食材を使って、旬のおいしさを安心して味わえるようにしています。

③ 食文化を受け継いで

- 地元や全国に古くから伝わる食文化や行事に合わせて献立（食文化給食・行事食）を取り入れています。
- 学校給食週間（1月）には、テーマにそった献立を考えています。（“最初の給食”、“村山・巖上・置賜・庄内の郷土料理”など）

④ 生活習慣病の予防に配慮

- 塩分を取り過ぎないようにしています。
- 魚料理を多くしています。
- ※ 魚は「心臓病」や「動脈硬化」などの生活習慣病予防にも効果があるとされています。

⑤ モンテディオ山形応援献立

- サッカーJ2のモンテディオ山形をまるごと知っちゃおう！というテーマで、シーズン中みなさんが楽しめる給食を考えます。
- お友達が考えたサポーター献立も登場するよ。

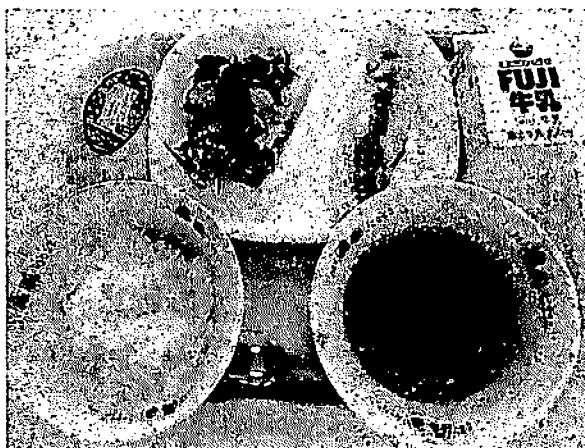
☆ こんな給食ができるよ！ < 献立例 >

モンテディオ山形応援献立（昨年度の献立）

快勝サラダ

海藻入りのさっぱりサラダで
 気持ちよく勝利を！

モンテ勝ってクレープ



真っ赤に燃えろオムレツ

目の色
 炎をイメージしたトマト
 ソースをかけたオムレツ！

山形牛カレー

山形牛パワーで勝利を
 祈る！



今年度もいろいろな献立が登場してくるのでお楽しみに！！

また、給食はおいしさだけでなく、みなさんの体に
 必要な栄養がとれるように考えて作られています。
 しっかり食べて元気な体をつくっていきましょう！

