



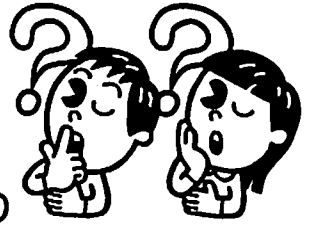
*今月の目標

~朝ごはんをしっかりたべよう~

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		からだの調子をどとのえる			
1 水	さんさいスープ ぎょうざ ポテトサラダ	ソフトめん じゃがいも さとう マヨネーズ こむぎこ	牛乳 とりにく ツナ あぶらあげ ぶたにく	にんじん ほししいたけ ニラ ごぼう さんさいたまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	718 924				
2 木	なめこじる ベストサンド たまなチャンプルー	ごはん こむぎこ あぶら パンこ ごまあぶら	牛乳 かつおぶし みそ ハム チーズ ぶたにく たまご とうふ	にんじん だいこん なめこ ねぎ もやし たまねぎ キャベツ	676 828	お兄給食 (中部 成生 寺津 千柳)			
7 火	のりのみそしる かつおのケチャップあじ たけのこのにものかしわもち	ごはん あぶら さとう かしわもち	牛乳 とうふ みそ ぶたにく のり かつお	にんじん たまねぎ ゆきのした えだまめ こんにゃく たけのこ	605 767	こどもの日 献立			
8 水	やさしみそスープ さわらキムチあげ ごもくまめ	ごはん こむぎこ じゃがいも あぶら でんぶん	牛乳 ベーコン みそ さわら だいず ぶたにく こんぶ	にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう こんにゃく	631 804	お兄給食 (南沢 藤増 長岡 津山)			
9 木	チキンカレー やさしいしんじょ ヨーグルトあえ	むぎごはん ルウ あぶら じゃがいも さとう でんぶん ゼリー	牛乳 たら とりにく ヨーグルト とうふ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ グリン ピース しめじ あかピーマン ラフランス もも アロエ ナタデココ とうもろこし えだまめ かぼちゃ ながいも	713 923		スポン		
10 金	わかたけじる ごぼうコロッケ とりのサッパリに	ごはん パンこ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	牛乳 とうふ とりにく なる	にんじん にんにく しょうが えだまめ ごぼう こんにゃく だいこん したまねぎ えのきだけ たけのこ ねぎ ほししいたけ	622 811	お兄給食 (山崎 山口 高橋 荒谷)			
13 月	だまこもちじる なっとう ふきのにももの	ごはん さとう でんぶん あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ なっとう さつまあげ	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく ふき	601 747				
14 火	はっぼうさい かいせんパオズ ナムル	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら こむぎこ	牛乳 ぶたにく えび うずら たまご たら くらげ ほうたていか	にんじん しょうが ほししいたけ もやし たまねぎ たけのこ はくさい きゅうり ぜんまい キャベツ	689 845				
15 水	ミネストローネ ツナオムレツ ポパイサラダ	くろパン さとう オリーフ じゃがいも マカロニ	牛乳 とりにく ひよこめ ツナ たまご	にんじん セロリ たまねぎ トマト キャベツ ほうれんそう もやし あかピーマン コーン	578 721				
16 木	ちくぜんに やきざかな(ほっけ) ちぐさあえ	ごはん さとう	牛乳 とりにく ほっけ たまご	にんじん ほししいたけ たけのこ ごぼう れんこん こんにゃく えだまめ ほうれんそう キャベツ もやし	542 692				
17 金	あっさりコーンスープ れんこんとえびのよせあげ チンジャオロースー	ごはん あぶら さとう でんぶん パンこ	牛乳 えび ベーコン ぶたにく たら	にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ れんこん ほししいたけ にんにく たけのこ カラーピーマン しょうが	625 793				
20 月	しんじやがのみそしる きなこもち ピーナッツみそ ぎんぼいために	ごはん じゃがいも ぼたもち あぶら さとう ピーナッツ	牛乳 あぶらあげ やきふ きなこ ぶたにく みそ さつまあげ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく きんぼ	656 811	食文化給食 (田橋)			
21 火	ちゅうかごもくに さばしょうがに パンパンジー	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ さば とりにく うずら たまご	にんじん しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい きゅうり あかピーマン キャベツ	625 800				
22 水	みそスープ はんぺんチーズフライ かいそうサラダ	ちゅうかめん さとう あぶら でんぶん パンこ	牛乳 ぶたにく みそ かいそう はんぺん チーズ	にんじん ほししいたけ キャベツ コーン ねぎ ブロッコリー もやし きゅうり メンマ	671 813				
23 木	すましじる うめじそぶたにくまきフライ いそかあえ	ごはん あぶら パンこ バター	牛乳 ぶたにく あらはんぺん のり とうふ たまご	にんじん たけのこ ゆきのした ねぎ もやし キャベツ ばいにく おおば	574 753				
24 金	はるさめスープ かにしゅうまい トマトドライカレー	ごはん ルウ はるさめ あぶら こむぎこ	牛乳 ほたて だいず ぶたにく なる かに たら	にんじん ほししいたけ だいこん ブロッコリー くき グリンピース にんにく たまねぎ ごぼう トマト	690 867		スポン		
27 月	ワンタンスープ とりにくねぎソース おひたし	ごはん ワンタン でんぶん さとう あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく かつおぶし	にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ もやし たけのこ	659 809				
28 火	とんじる いろどりやさしいのだ ごまネーズサラダ	ごはん しろごま マヨネーズ じゃがいも	牛乳 ぶたにく ほっけ あぶらあげ とうふ みそ チーズ たまご	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ブロッコリー ねぎ かぼちゃ えだまめ キャベツ	621 776				
29 水	おまめのスープ トマトカップグラタン ツナサラダいちごジャム	しょうパンドレッシング じゃがいも マーガリン ジャム マカロニ あぶら	牛乳 ウィナー ひよこめ むきまめ だいず チーズ ツナ	にんじん セロリ ほうれんそう たまねぎ はくさい キャベツ もやし コントマト えだまめ	667 792		スポン		
30 木	なめし カミカミこんさいスープ いかのチリソース くきわかめのサラダ	ごはん じゃがいも さとう	牛乳 いか あつあげ みそ くきわかめ	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん にんにく しょうが たまねぎ きゅうり あおな あかピーマン グリンピース きりぼしだいこん	547 701	モリ和風 カミカミ献立			
31 金	ふのみそしる おろしハンバーグ ゆかりあえ	ごはん パンこ	牛乳 かつおぶし とうふ ふみそ とりにく ぶたにく ぎゅうにく	にんじん たまねぎ ゆきのした だいこん ねぎ キャベツ もやし きゅうり ゆかり	579 733				

お知らせ 4月8日(月)~4月12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りレシピ(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.tendoyamagata.jp>)

朝ごはんを食べますか



朝ごはんは体のめざましスイッチ



朝ごはんはみなさんが元気な1日を過ごせるように、3つのスイッチを入れてくれます。スイッチを入れて元気な1日にしましょう！！

①からだスイッチ

朝起きてごはんを食べると体温が上がり、からだを動かしやすくなります。朝から元気に登校できます。

③おなかスイッチ

朝ごはんを食べると、おなかを刺激されて、胃や腸が働きはじめます。

②あたまスイッチ

朝起きたときの頭はエネルギー不足でうまく働きません。朝ごはんをエネルギーを補給し、集中力や記憶力を高めます。



朝ごはんを
スイッチオン！



朝ごはんを食べないと...



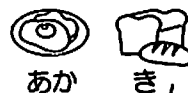
イライラしやすくなる
すぐ疲れる
頭がぼーっとする
勉強に集中できない

レベルUP朝ごはん

理想の朝ごはんは、あか・き・みどりの食品がバランスよくとれている食事です。表面のあか・き・みどりの分け方を覚えながら、自分の朝ごはんを工夫しましょう。



パンと白玉焼きだけなら...



あか き

サラダをプラス！



みどり



朝ごはんの大切さがわかりましたか？食べていなかった人は、少しずつ食べるところからはじめましょう。みなさんが朝から元気に学校へ来るのを楽しみにしています♪