



*今月の目標

～免疫力をあげる食事をしよう～

天童市学校給食センター

日曜	献立名	きいろの食品		あかの食品		みどりの食品	1847- (kcal)	備考
		熱や力になる		血や肉や骨になる		からだの調子をととのえる		
3月	ゆばのすましじる いわしうめに おひたし ふくまめ	ごはん	牛乳 なたと ゆば いわし ちくわ ふくまめ	にんじん たけのこ ねぎ うめ ごがつな キャベツ	しめじ	588 715	節分献立	
4火	ごじる あつやきたまご あさつきのからしあえ	ごはん	牛乳 あつあげ みそ かにかまぼこ だいず たまご さくらえび	にんじん ごぼう かぶ あさつき もやし ほうれんそう あかねほうれんそう あかしそ	ねぎ	565 722	立春献立	
5水	ソフトめん スープ かいそうサラダ とりのからあげ やきプリンタルト	ソフトめん さとう でんぶん あぶら やきプリンタルト	牛乳 とりにく あぶらあげ かいそう	にんじん ほししいたけ ごぼう ねぎ しょうが もやし キャベツ		811 982	長岡小 お好み献立	
6木	ほうとうじる さわらはるかづけ きりぼしだいこんのもの	ごはん あぶら ほうとう さとう	牛乳 さつまあげ あつあげ さわら あぶらあげ みそ	にんじん ほししいたけ こんにゃく はくさい ねぎ かぼちゃ きりぼしだいこん		578 741	カミカミ献立	
7金	ポルシチ ミートピーズオムレツ ヨーグルトあえ	むぎごはん あぶら ゼリー ハヤシルウ	牛乳 ぎゅうにく たまご とりにく ヨーグルト だいず	にんじん にんにく たまねぎ ピーズ セロリ キャベツ ナタデココ ・フランス もも アロエ いやかん トマト	りんご	630 817	ソノバノビク 記念献立 スプーン	
10月	とんじる やさしいんじょきのこあん ごもくまめ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん パンこ	牛乳 ぶたにく こんぶ みそ たらすりみ とうふ さつまあげ だいず	にんじん ほししいたけ れんこん ごぼう だいこん こんにゃく たまねぎ とうもろこし えだまめ ゆきのした あかピーマン ねぎ		615 781		
12水	あっさりコーンスープ こナゲット さわやかサラダ マーシャルピーズ	こめこパン あぶら こむぎこ	牛乳 ベーコン いか たこ ツナ マーシャルピーズ	にんじん たまねぎ きゅうり はくさい コーン あかピーマン あかねほうれんそう もやし		592 682		
13木	やさしみそスープ ぎょうざ ドライカレー	ごはん ルウ あぶら じゃがいも みそ ごまあぶら こむぎこ	牛乳 ベーコン とりにく ぶたにく ひよこまめ	にんじん キャベツ トマト にんにく たまねぎ なら グリーンピース ごぼう		659 860	スプーン	
14金	ワンタンスープ ハートコロッケ ごまネーズサラダ しそあじびじき バレンタインデザート	ごはん デザート パンこ ワンタン じゃがいも マヨネーズ ごま あぶら	牛乳 ぶたにく チーズ ひじき	にんじん ほししいたけ ねぎ たけのこ もやし コーン ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ		732 903	セタ子観み バレンタイン 献立	
17月	さといものみそしる あじみりんづけ とりのさっぱり	ごはん あぶら さといも さとう	牛乳 やきふ みそ あじ とりにく	にんじん ねぎ だいこん にんにく しょうが こんにゃく ごぼう ほししいたけ えだまめ		756 234		
18火	わかめスープ はんぺんチーズフライ こまつなのんにくいため	ごはん あぶら パンこ	牛乳 なたと とうふ わかめ ぶたにく はんぺん チーズ	にんじん たけのこ ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ こまつな		622 771	お祝い弁当 (四中)	
19水	にくじゃが なっとう ちりめんあえ	ごはん ごま じゃがいも さとう	牛乳 こうやどうふ ぶたにく なっとう ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ もやし こんにゃく えだまめ うめ あかねほうれんそう はくさい		585 733		
20木	はるさめスープ いかカツ チンジャオロースー	ごはん あぶら はるさめ パンこ さとう でんぶん いか	牛乳 ぶたにく なたと なたと いか	にんじん だいこん ピーマン しょうが ブロッコリー-き にんにく たけのこ ほししいたけ あかピーマン きピーマン		589 750	お祝い弁当 (一中)	
21金	チキンカレー しゅうまい わふうサラダ	ごはん ルウ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく ぶたにく わかめ かにかまぼこ	にんじん にんにく もやし しょうが たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ		659 810	スプーン	
24月	だまこもちじる さばのみそに ゆかりあえ	ごはん だまこもち さとう	牛乳 あぶらあげ とりにく なたと さば ちくわ みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう だいこん はくさい あかねほうれんそう あかしそ		588 762		
25火	かふうスープ ししゃもフライ れんこんいため	ごはん あぶら さとう こむぎこ	牛乳 さつまあげ わかめ ししゃも ぶたにく ほたて	にんじん たけのこ えだまめ だいこん ほししいたけ ねぎ こんにゃく れんこん		609 754	お祝い弁当 (三中)	
26水	コーンポタージュ おろしハンバーグ ハリハリサラダ いちごムース	くろパン ホワイトルウ なまクリーム パンこ いちごムース	牛乳 ベーコン とりにく ぶたにく ツナ ぎゅうにく	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース だいこん ねぎ きりぼしだいこん きゅうり		749 916	干布小 お好み献立	
27木	さわにわん ごぼうコロッケ たまなチャンプルー	ごはん あぶら パンこ じゃがいも	牛乳 ぶたにく ベーコン かつおぶし	にんじん ほししいたけ たけのこ だいこん ごぼう もやし キャベツ たまねぎ		595 775	お祝い弁当 (二中)	
28金	すいとんじる ホキのあまずあん ちくさあえ	ごはん あぶら すいとん でんぶん さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ ホキ たまご	にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ だいこん ピーマン キャベツ ごぼう あかピーマン きピーマン もやし		642 822		

< 今月の新しいメニュー (表示対象アレルギー) > 給食で新しく使用するメニューをお知らせします。

4日(火) あつやきたまご : 蕎麦・乳・小麦・えび 使用 6日(木) さわらはるかづけ : アレルギー表示義務食品等なし

14日(金) ハートコロッケ : 小麦 使用

14日(金) バレンタインデザート : アレルギー表示義務食品等なし



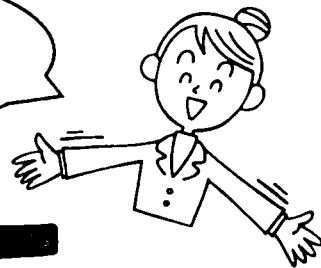
★ エース をねらえ ★

ついに寒い冬がやってきましたね。風邪やインフルエンザがどんどん流行り始める時季です。そこで今回は、食べ物の方について紹介します。病気のウイルスをはね返す！強いからだをつくりましょう！

かせ
風邪に負けない！

ビタミン

ビタミンたっぷりの
食事で元氣ハツラツ！



エー A

えー

鼻やのどの通り道（粘膜）を強くして、風邪のウイルスがからだに入るのを防ぐ。



にんじん



うなぎ



しゅんぎく



かぼちゃ

ス C

しー

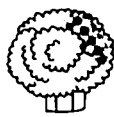
風邪のウイルスがからだに入ったときに、ウイルスと戦う力をつける。



キウイフルーツ



あかピーマン



ブロッコリー



いちご

E

いー

からだの中の血の流れをよくして、からだを元氣に保つ。



アーモンド



らっかせい



モロヘイヤ



アボカド



お知らせ

12月16日(月)～1月24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めレシピ(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>)