



\* 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	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		
2	月	はるさめスープ こめこぎょうざ ごぼうサラダ ピーナッツみそ	ごはん あぶら はるさめ	ごはん こめ マヨネーズ ピーナッツ みそ	牛乳 とりこく ぶたにく チーズ みそ	だいこん にんじん チンゲンサイ キャベツ はくさい ごぼう あかピーマン きゅうり	716 877	かみかみ 献立
3	火	すましじる さくらのケーキ にしんかんろに はるのおひたし	ごはん はなふ ケーキ	牛乳 とうふ にしん かまぼこ	たけのこ ゆきのした なのはな こがつな キャベツ にんじん		740 940	ひなまつり 献立
4	水	コーンポタージュ えびカツ シューアイス かいそうサラダ	こめこパン ホワイトルウ あぶら パンこ シューアイス	牛乳 ベーコン なまクリーム えび かいそう	たまねぎ コーン にんじん グリーンピース きゅうり もやし ブロッコリー あおじそ		776 963	天童市小 おひな 献立 スプーン
5	木	たまなみそしる あつやきたまご ぎゅうにくどんぶりふう	ごはん さとう	牛乳 あぶらあげ みそ たまご しらす やまがたぎゅう	キャベツ えのきだけ にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ こんにゃく えだまめ		613 787	
6	金	やまがたそらよしみまじる ととんかつ つやめデザート せんぱいささかまサラダ	ごはん デザート しらたまもち あぶら パンこ	牛乳 とりこく あぶらあげ ぶたにく かまぼこ	あおじそ ほしむぎ ねめこ まいご しめじ えのきだけ ごぼう たけのこ にんじん ねぎ えだまめ きピーマン キャベツ ブロッコリー		764 955	モンテ 応援献立
9	月	さといもカレー おからバーグきのこソース はるキャベツサラダ	ごはん あぶら さといも てんぷん カレールウ	牛乳 ぶたにく おから ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース ねめこ まいご しめじ えのきだけ キャベツ ブロッコリー コーン あかピーマン レモン		662 852	スプーン
10	火	ちくぜんに なっとう くろごまあえ	ごはん さとう すりこま	牛乳 とりこく なっとう ちくわ	ほししいたけ ごぼう たけのこ れんこん くろこんにゃく にんじん えだまめ ほうれんそう もやし		601 —	
11	水	ミートソース かぼちゃチーズコロッケ ハリハリサラダ	ソフトめん あぶら さとう パンこ	牛乳 ぶたにく チーズ ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース トマト かぼちゃ ゆでほしだいこん きゅうり ゆず		683 869	
12	木	とんじる さばかおりやき ゆかりあえ	ごはん じゃがいも ごま	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ さば	ごぼうこんにゃく だいこん にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし しそ		628 766	
13	金	さわにわん ベストサンド こまつなにんにくいため	ごはん あぶら パンこ ごまあぶら	牛乳 ベーコン ラム チーズ ぶたにく わめ	ほしむぎ ねめこ たけのこ にんじん ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ こまつな エリンギ コーン		677 —	
16	月	のりのみそしる れんこんとえびのよせあげ ごもくまめ	ごはん あぶら さとう	牛乳 とうふ のり みそ えび ぶたにく だいす こんぶ	たまねぎ にんじん ゆきのした みつば れんこん ごぼうこんにゃく にんじん		643 —	
17	火	なのはなチャウダー とりのマーマレードやき カラフルサラダ やさいふりかけ	ごはん じゃがいも ホワイトルウ マーマレード オリーブ油 さとう	牛乳 ぼたて とりこく	たまねぎ にんじん コーン なのはな ブロッコリー キャベツ あかピーマン ひろしまな あおじそ きょうな かぼちゃ たけのこ		617 —	
18	水	ならたまじる やきざかな(しおほっけ) ぜんまいに さくらもち	ごはん さとう ぼたもち あぶら てんぷん	牛乳 なんと とうふ たまご しおほっけ さつまあげ	たまねぎ えのきだけ ならこんにゃく ぜんまい にんじん		646 —	香彼岸 献立

お知らせ

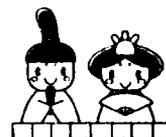
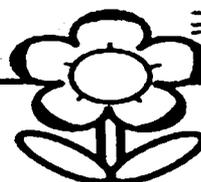
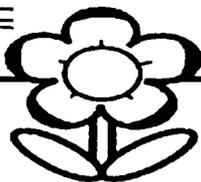
1月26日(月)～2月20日(金)の給食(提供食)の放射性物質検査結果は、ヨウ素・セシウムともに不検出です。詳しくはホームページをご覧ください。  
また、ホームページでは、食材の産地とおすすめレシピ(写真つき)も掲載しています。ぜひご覧ください。  
(天童市学校給食センターホームページアドレス: <http://www.city.tendo.yamagata.jp>)

# 給食だより

## ● 3月の給食目標

給食の人気メニューをつくろう。

日足が長くなり、夕方になってもだいぶ明るくなってきました。まだまだ寒い日もありますが、あちらこちらで春の兆しが感じられ、心うきうきしてきます。昔から「三寒四温」といいますが、寒い日と温かい日を交互にくり返し、春は確実に近づいてきています。3月は1年の学びの締めくくりです。体調管理に気をつけ、ぜひ有終の美を飾ってください。



## ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び（公家の間で行われていた）が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。



献立を考へるときは、  
主食・主菜・副菜をそろえよう！

食事をするときは、ご飯やパンなどの主食に、おかずの主菜や副菜をそろえると、栄養のバランスをとりやすくなります。毎日の食事の中で心がけていきましょう。

- 主食・・・ごはん、パンなど
- 主菜・・・肉、魚、卵など
- 副菜・・・野菜など
- 汁物・・・野菜をたっぷりいれて副菜に。

## 食育English!

Tough cookie まわりにふりまわされずたいへんなことをのりこえる自信のある人  
直訳すると硬いクッキー。硬くなったクッキーは歯も立たなくなることから、「タフなやつ」といわれるようになった。

J1モンテディオ山形 開幕戦 みちのくダービーでの勝利を応援しよう！