



*今月の目標

～学校給食を知ろう～

天童市学校給食センター

日	曜	献立名	さいろの食品 熱や力になる		あかの食品 血や肉や骨になる		みどりの食品 からだの調子をととのえる		JAF-Local	備考		
			ごはん	あぶら	牛乳	あつあげ	たまねぎ	ゆきのした			にんじん	
8	金	のりのみそしる さけフライみそマヨソース ごもくあえ	ごはん	あぶら	牛乳	あつあげ	たまねぎ	ゆきのした	にんじん	662		
			パンこ	マヨネーズ		のり	みそ	さけ	キャベツ	ほうれんそう	もやし	
						ちくわ						
11	月	けんちんじる やさしくだんご わふうサラダ	ごはん	さといも	牛乳	あぶらあげ	ごぼう	だいこん	にんじん	601		
			こむぎこ		みそ	とりにく	キャベツ	ブロッコリー				
						ぶたにく	コーン	しそ	たまねぎ			
12	火	なめこのみそしる えびカツ れんこんいため	ごはん	あぶら	牛乳	とうふ	だいこん	なめこ	ねぎ	653		
			パンこ	こむぎこ	みそ	えび	こんにやく	れんこん				
			さとう			ぶたにく	にんじん	えだまめ				
13	水	やさしくりーむスープ とりにくのトマトソース カラフルサラダ	くろパン	じゃがいも	牛乳		たまねぎ	にんじん	コーン	693		
			ルウ	オリーブゆ	ベーコン		トマト	キャベツ	ブロッコリー	858		
			さとう		とりにく		レモン					
14	木	カレーライス ウイナーオムレツ かぼちゃサラダ	ごはん	あぶら	牛乳	ぶたにく	にんじん	にんにく	たまねぎ	707	進めめでとうもろこし	
			じゃがいも		ウイナー	たまご	グリーンピース	きゅうり	もやし	815	スプーン	
			カレールウ	ゼリー	かいそう		あおしそ					
15	金	さわにわん ベストサンド ポテトサラダ	ごはん	あぶら	牛乳	ベーコン	ほししいたけ	たけのこ		717		
			こむぎこ	じゃがいも	ハム	チーズ	だいこん	にんじん	ねぎ	837		
			マヨネーズ	さとう	ツナ		きゅうり	キャベツ	コーン			
18	月	ごもくみそしる きんぴらはるまき たまなチャンプルー	ごはん	あぶら	牛乳	あつあげ	ほししいたけ	ごぼう		659		
			さといも	ごまあぶら	みそ	ぶたにく	にんじん	ねぎ				
			こむぎこ	さつまいも	かつおぶし	とりにく	たけのこ	れんこん				
19	火	ゆばのすまじる さくらもち さばのみそに はるのおひたし	ごはん		牛乳	ゆば	だいこん	にんじん	ゆきのした	658	おびり	
			さくらもち		さば	みそ	ねぎ	キャベツ	きゅうり	えだまめ	837	
					かまぼこ		たけのこ					
20	水	やさしくりーむスープ てりやきチキンパティ ごまネーズサラダ	ごはん	じゃがいも	牛乳	ベーコン	たまねぎ	キャベツ	にんじん	678		
			マヨネーズ		みそ	ハム	ごぼう	ブロッコリー	コーン	816		
			すりごま		とりにく	あぶらあげ						
21	木	とんじる まぐろわふうカツ いそかあえ	ごはん	こむぎこ	牛乳	ぶたにく	ごぼう	こんにやく	にんじん	632		
			じゃがいも		あぶらあげ	まぐろ	ねぎ	ほうれんそう	もやし	760		
			あぶら	パンこ	ちくわ	のり	みそ					
22	金	やかもちなべ ささかまみそがけ こまつナサラダ	ごはん	さとう	牛乳	とりにく	だいこん	にんじん	ごぼう	602	友好都市	
			しらたまもち		なると	ささかま	しめじ	ねぎ	こまつな	708	多岐町	
			さといも		ツナ		もやし	あかピーマン	ゆず			
25	月	はるやさしくりーむ いろいろメンチカツ たけのこのもの	ごはん	やきふ	牛乳	あつあげ	みそ	キャベツ	なのはな	たけのこ	644	
			あぶら	パンこ	ぶたにく	こんぶ	こんにやく	にんじん	えだまめ	779		
			こむぎこ	さとう			たまねぎ	かぼちゃ	コーン			
26	火	めかぶのみそしる わかたけしのだ ごもくきんぴら	ごはん	さとう	牛乳	とうふ	とりにく	だいこん	にんじん	ねぎ	614	力加め
			でんぶん		あぶらあげ	ぶたにく	こんにやく	ごぼう	たけのこ	722	献立	
					さつまあげ	めかぶ	みそ					
27	水	スープ れんこんとえびのよせあげ うめちりめんあえ	ソフトめん		牛乳	とりにく	ほししいたけ	ごぼう	ねぎ	れんこん	655	
			さとう	あぶら	あぶらあげ	えび	ほうれんそう	キャベツ	もやし	802		
			パンこ	こむぎこ	ちりめんじゃこ		にんじん	うめ	たまねぎ			
28	木	にらたまじる とりのからあげ はるキャベツサラダ	ごはん	あぶら	牛乳	たまご	にら	えのきだけ	ねぎ	642		
			でんぶん		とうふ	みそ	キャベツ	きゅうり	にんじん	771		
			ドレッシング		とりにく		ブロッコリー					

<今月の県産食材>

・米・牛乳・きゅうり・もやし・なめこ・しめじ・牛肉・豚肉・とうふ



学校給食の7つの目標

- ⑤ 健康の保持増進!
- ⑥ 望ましい食習慣!
- ⑦ 社交性と協同の精神!

- ① 自然の尊重!
- ② 感謝の心!
- ③ 食文化への理解!
- ④ 社会のしくみを理解!

給食だよりについて

- ①日付に○印がついているのはなぜ? → 水曜日は主食がパンまたは麺の日ですが、月に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ます。
- ②給食の栄養価について → 日ごとにエネルギーを表示しています。上の段が小学校中学年、下の段が中学生のエネルギーです。
- ③ホームページについて → 給食で使用する食材の産地や給食のおすすめレシピ、提供した給食の放射性物質検査結果を公表しています。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 ※

4月の目標 がつ もくひょう 学校給食を知ろう がっこうきゅうしょく し

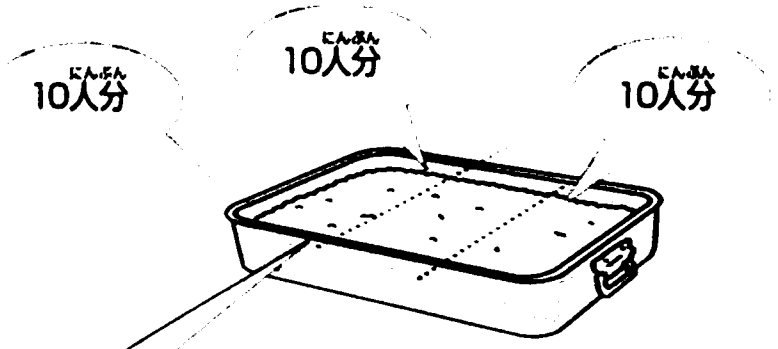
桜の花の便りとともに、今年も新しい学年がスタートしました。ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい環境に、子どもたちは期待に胸をふくらませ、また不安もちょっぴり抱いていることでしょう。子どもたちが1年間、それぞれの力を伸ばして、元気に成長していくために、今年度も学校給食や食に関する指導を通して応援していきたいと思えます。



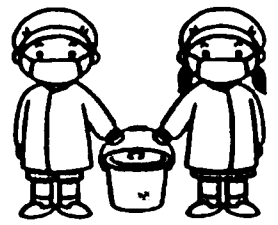
きゅうしょく も 給食をきちんと盛りつけよう!

ひとりぶん りょう 1人分の量をきちんと把握し、盛りつけましょう はあく も

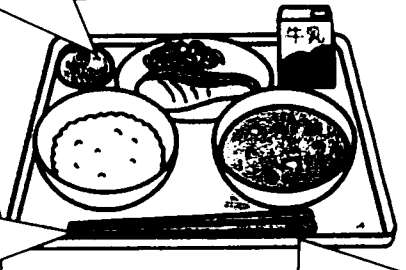
汁ものは、下の方に臭いがあることが多いので、底をよくかき混ぜながら、盛りつけよう。



30人分なら、3等分した3分の1から、10人分をとるようにして盛りつけよう。



おかずは、ごはんと汁のおくへ置く。



ごはんは、たまえの左がわへ置く。

汁物は手前の右側へ置く。

しよつきをきちんとならべよう!

しよつきをきちんとならべると、みためもきれいでたべやすくなります