



\*今月の目標\*

～生活リズムをととのえよう～

天童市学校給食センター

日曜	献立名	きいろの食品 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		kcal	備考	
		ごはん	あぶら	パンこ	牛乳	あつあげ	たけのこ			えのきだけ
2月	わかたけじる さかなずりみカツ おひたし かしわもち	ごはん	あぶら	パンこ	牛乳	あつあげ	たけのこ	えのきだけ	617	子どもの日 献立
		かしわもち	でんぶん	こむぎこ	みそ	あぶらあげ	こまつな	キャベツ	756	
					なると	たら	わかめ	たまねぎ		
6金	とんじる やさしいしんじょ ハリハリあえ	ごはん	さとう	牛乳	ツナ	あぶらあげ	ごぼう	だいこん	602	
		さといも	でんぶん	こむぎこ	みそ	ぶたにく	えだまめ	さといも	737	
							あかピーマン	ゆきのした		
9月	みそスープ かいせんパオズ いろどりあえ	ごはん	じゃがいも	牛乳	みそ	まめ	たまねぎ	キャベツ	654	
		さとう	こむぎこ	ベーコン	かまぼこ		きゅうり	にんじん	750	
		でんぶん	パンこ	たら	えび		えだまめ			
10火	たまなじる キャベツメンチ ごもくめ	ごはん	あぶら	さとう	牛乳	ぶたにく	キャベツ	にんじん	704	お祝い給食
		でんぶん	パンこ	やきふ	だいず	あぶらあげ	ごぼう	こんにやく	853	
					とりにく	みそ	たまねぎ			
11水	カレー やさしくだんご フレンチサラダ	ナン	あぶら	パンこ	牛乳	ぶたにく	にんにく	たまねぎ	610	スプーン
		じゃがいも	カレー	ドレッシング	だいず		グリーンピース	キャベツ	766	
					とりにく		あかピーマン	コーン		
12木	ゆばのすましじる さわらこめこカツ スタミナとんてき	ごはん	あぶら	さとう	牛乳	なると	たけのこ	こまつな	617	お祝い給食
		こめこ	パンこ	でんぶん	ゆば	ぶたにく	たまねぎ	キャベツ	726	
					さわら		にんにく			
13金	ちゅうかスープ やさしいぎょうざ ちぐさあえ	ごはん	こむぎこ	牛乳	ベーコン	たまご	もやし	ほししいたけ	602	
		ごまあぶら		わかめ	ぶたにく		チンゲンサイ	たまねぎ	692	
							にんじん	キャベツ		
16月	ごもくみそしる あじしおこうじやき くるごまあえ	ごはん	さといも	牛乳	あつあげ	みそ	ほししいたけ	ごぼう	593	
		ごま	さとう	あじ	ちくわ		キャベツ	こまつな	714	
							もやし			
17火	もずくスープ べにだいずコロケ チンジャオロースー	ごはん	あぶら	さとう	牛乳	ぶたにく	だいこん	にんじん	647	お祝い給食
		でんぶん	こむぎこ	じゃがいも	なると	もずく	にんにく	しょうが	755	
					べにだいず		たけのこ	カラビーマン		
18水	しんじやがのみそしる ぎんぼいために きなこもち こうじなっとう	ごはん	ぼたもち	牛乳	あぶらあげ	みそ	たまねぎ	ねぎ	629	田舎え献立
		じゃがいも	やきふ	あぶら	さとう	きなこ	ぎんぼ	にんじん	772	
							つきこんにやく			
19木	やさしいスープ とりのからあげ れんこんサラダ	ごはん	でんぶん	牛乳	ベーコン	とうふ	たけのこ	にんじん	643	
		あぶら	ドレッシング	ツナ	とりにく		しょうが	れんこん	776	
							もやし	コーン		
20金	めったじる いわしうめしょうゆに ほうれんしょうあえ	ごはん	さとう	牛乳	ぶたにく	みそ	ごぼう	こんにやく	645	モンテパ援 金沢
		さつまいも	でんぶん	かまぼこ	あぶらあげ	いわし	ねぎ	ほうれんそう	748	
							もやし	うめ		
23木	はっぼうさい とうふしゅうまい いそかあえ	ごはん	でんぶん	牛乳	うずらたまご	いかに	しょうが	ほししいたけ	618	
		あぶら	こむぎこ	とうふ	やきのり	ぶたにく	たけのこ	はくさい	794	
							ブロッコリー	もやし		
24火	なめこのみそしる 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	とうふ	みそ	だいこん	なめこ	619	
					むきまめ	たまご	こんにやく	たけのこ	729	
					しらす	ぎゅうにく	たまねぎ	にんじん		
25水	ソフトめん ポテトカップグラタン ツナサラダ	ソフトめん	あぶら	牛乳	ぶたにく	ツナ	たまねぎ	にんじん	684	
		さとう	じゃがいも	オリーブゆ	こむぎこ		にんにく	グリーンピース	855	
							キャベツ	あかピーマン		
26木	ワンタンスープ みそカツ アーモンドあえ	ごはん	ワンタン	牛乳	ぶたにく	みそ	ほししいたけ	たけのこ	635	
		あぶら	さとう	アーモンド	ごま		とうがらし	ブロッコリー	792	
							にんじん	キャベツ		
27金	いもだんごじる パリパリはるまき ごぼうサラダ	ごはん	いもち	あぶら	牛乳	とりにく	ほししいたけ	だいこん	719	かみかみ 献立
		さとう	こむぎこ	エッグフリーマヨネーズ	チーズ	ぶたにく	ねぎ	ごぼう	829	
							きゅうり	キャベツ		
30月	さんさいじる なっとう ごもくきんぴら	ごはん	じゃがいも	牛乳	あぶらあげ	なっとう	さんさい	にんじん	628	
		さとう		さつまいも	ぶたにく	みそ	こんにやく	ごぼう	759	
31火	はるさめスープ あじのこうそうやき トマトドライカレー	ごはん	あぶら	牛乳	あじ	ぶたにく	だいこん	にんじん	631	スプーン
		カレー	はるさめ	ひよこまめ	ほたて		チンゲンサイ	トマト	760	
							にんにく	ごぼう		
1年お 祝い給 食	しゃけなおに ぎり とうじつのおしる ほしがたコロケ はるさめサラダ おいしいデザート	ごはん	あぶら	パンこ	牛乳	やきのり	きゅうり	にんじん	656	
		はるさめ	さとう	こむぎこ	ツナ	とりにく	あおな		—	
					ぶたにく		たまねぎ	キャベツ		

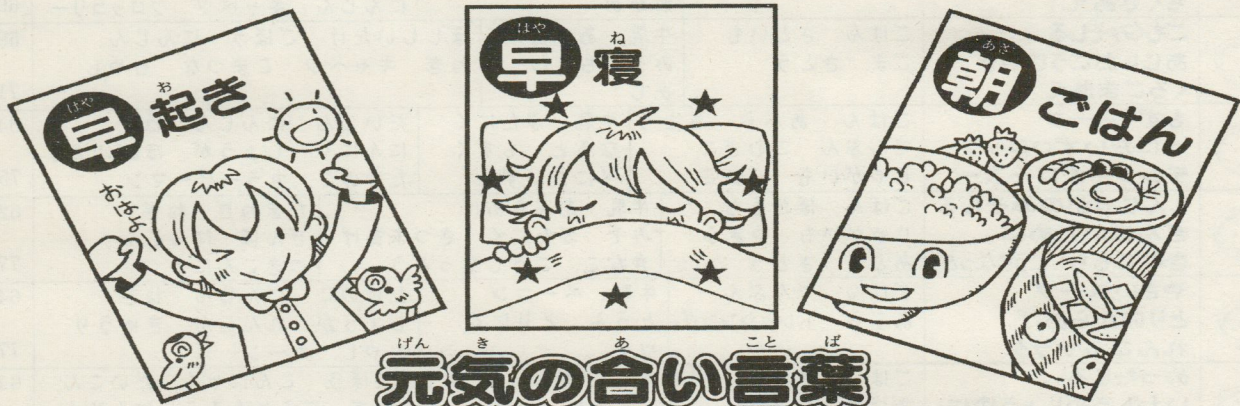
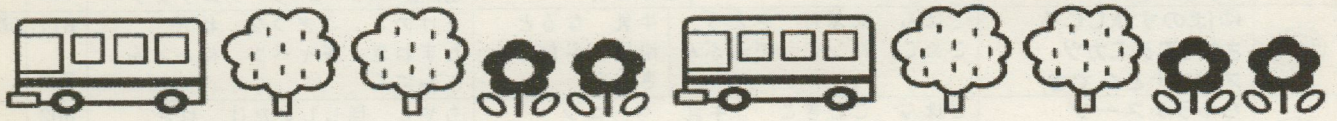
(お知らせ) 4月8日(金)～4月22日(金)の給食(提供食)の放射性物質検査結果は、ヨウ素 セシウムともに不検出です。詳しくはホームページをご覧ください。また、ホームページでは、食材の産地とおすすりレシピ(写真つき)も掲載しています。ぜひご覧ください。  
 (天童市学校給食センターホームページアドレス: <http://www.city.tendo.yamagata.jp>)

# ＊ 給食だより ＊

がつ むくひょう  
5月の目標

せいかつ  
生活リズムをととのえよう

しんねんと はじ つき  
新年度が始まってひと月がたちました。新しい生活には慣れましたか？  
この時季は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた  
きんちょうかん きも しず  
緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気が出なかつたりすることがあり  
ます。生活リズムをととのえて、「五月病」を防ぎましょう！



## 元気の合い言葉

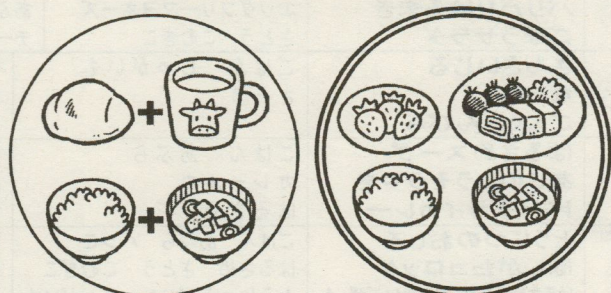
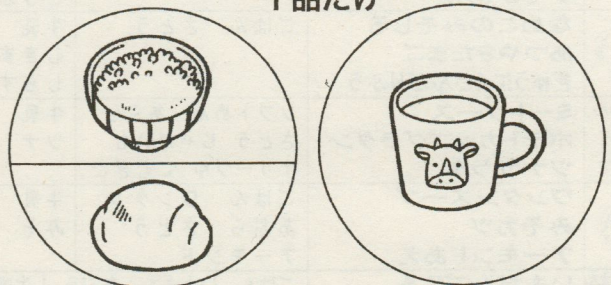
まいにお げんき  
毎日、この3つができていれば、あなたも元気になります！

Breakfast Breakfast Breakfast Breakfast Breakfast Breakfast Breakfast Breakfast Breakfast Breakfast  
あさ  
**どんな朝ごはんを  
食べていますか？**

あさ た ないよう  
朝ごはんを食べているといっても、内容につ  
いて、ふりかえてみたことはありませんか？

かし  
「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの  
ひと すこ びん ふ  
人は、少しずつでも、もう1品増えるように努  
りよく をしてみましよう。夕ごはんのおかずの残り  
を食する、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で  
えいようか たまご すこ くふう  
栄養価がアップしますので、自分なりに考えて  
まみましよう。

びん  
1品だけ



ひん  
2品

びん いく  
3品以上