



今月の目標

～おやつを取り方を知ろう～

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
1	金	ちくぜんになつとう おかかあえ	ごはん さとう	ぎゅうにゅう とりにく むきまめ なつとう ちくわ	しいたけ ごぼう たけのこ こまつな れんこん にんじん キャベツ もやし こんにゃく	607		
						708		
4	月	けんちんじる かんくのり チンジャオロースー さくらんぼ(べにしゅうほう)	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ソース さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	ごぼう だいこん たけのこ のり にんじん ねぎ にんにく ピーマン しょうが しいたけ さくらんぼ	600		
						725		
5	火	たまねぎのみそじる あじしおこうじやき こんにゃくいため	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ あじ むきまめ ぶたにく	たまねぎ ゆきのした にんじん ごぼう こんにゃく にんじん メンマ	612		
						738		
6	水	ソフトめん いもにカレースープ ベストサンド はるさめサラダ	ソフトめん カレールウ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく はるさめ ツナ	ごぼう こんにゃく さといも しめじ ねぎ きゅうり にんじん キャベツ	804	北部小 お昼献立	
						946		
7	木	ゆかりごはん あまのがわスープ ほしがたハンバーグ きらきらサラダ たけのこゼリー	ごはん パンこ さとう でんぶん ドレッシング デザート	ぎゅうにゅう ほたて なると はるさめ ぶたにく とりにく わかめ	しそ だいこん にんじん とうもろこし きゅうり クリスタル たまねぎ キャベツ	668	たなばた 献立	
						760		
8	金	おづけ いかのチリソース ちゅうかあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あつあげ みそ いか くらげ	ゆきのした なす しょうが たまねぎ グリーンピース ブロッコリー もやし にんじん	598		
						707		
11	月	さわにわん えだまめコロッケ ごもくきんびら	ごはん じゃがいも パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	しいたけ たけのこ だいこん にんじん えだまめ たまねぎ こんにゃく ごぼう れんこん	641	かみかみ 献立	
						769		
12	火	ミネストローネ えびとやせのつつみむし フレンチサラダ カルパッチョ	ごはん オリーブゆ でんぶん じゃがいも マカロニ こむぎこ ドレッシング ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく えび	たまねぎ セロリ にんじん きゅうり トマト キャベツ とうもろこし あかピーマン ブロッコリー	655	スプーン	
						766		
13	水	とんじる さばみそに さんしょくあえ	ごはん じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ さば かまぼこ	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ にんじん もやし キャベツ とうもろこし	618		
						755		
14	木	かわりごはん わかめスープ コーンしゅうまい パンサンデー	ごはん パンこ でんぶん ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく ツナ はるさめ くらげ	だいこん にんじん チンゲンさい からし ねぎ しそ とうもろこし キャベツ たまねぎ きゅうり あかピーマン	560		
						718		
15	金	つみれじる モンデザート モンテンドーレ ひょうのからしあえ	ごはん でんぶん あぶら デザート	ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ ささかま とりにく	たまねぎ だいこん にんじん ひょう ねぎ しょうが ごぼう マッシュルーム きゅうり にんにく ラフランス トマト もやし からし	715	モンテ 献立 (デザート)	
						863		
19	火	あつさりコーンスープ かいせんステーキ マカロニサラダ	ごはん でんぶん さとう マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン たら いか えび	たまねぎ とうもろこし にんじん ブロッコリー えだまめ きゅうり キャベツ にんじん	622		
						767		
20	水	しょくぼん フェジョアード コシーニャ レモンサラダ ジャム	パン オリーブゆ さとう でんぶん あぶら こむぎこ パンこ ジャム	ぎゅうにゅう ベーコン ミックスピーズ とりささみ ウインナー とりにく	にんにく たまねぎ しめじ じゃがいも きゅうり キャベツ にんじん トマト レモン	673	オリビッ ク献立	
						852		
21	木	やさいたっぷりカレー とりのからあげ ナタデココヨーグルトあえ	ごはん あぶら でんぶん じゃがいも ひよこまめ カレールウ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ なす トマト ピーマン にんじん しょうが アロエ ナタデココ りんご ラフランス	798	一中 お昼献立 スプーン	
						979		
22	金	おくらみそじる いわしうめしょうゆに ひじきいりに	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ みそ いわし むきまめ ぶたにく ひじき さつまあげ	おくら えのき みょうが うめ たけのこ にんじん こんにゃく	701		
						823		
25	月	わかめのみそじる ごもくやさいにくだんご くろごまあえ	ごはん パンこ でんぶん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ とりにく ちくわ	たまねぎ だいこん ごぼう ほうれんそう にんじん もやし	600		
						739		
26	火	やさいみそスープ にらぎようざ ナムル	ごはん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン みそ ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ にら ほうれんそう もやし ぜんまい	770		
						918		
27	水	こめこちゅうか ちゅうかスープ かにたま すいか	こめこちゅうかめん でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ねぎ にんじん えのき たけのこ しいたけ たけのこ あかピーマン ゆきのした すいか	560		
						729		
28	木	なめこみそじる みそカツ きゅうりのすのもの	ごはん でんぶん パンこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう あつあげとうふ みそ ぶたにく みそ わかめ かまぼこ	なめこ ねぎ だいこん とうがらし きゅうり はるさめ	613		
						740		
29	金	ハヤシライス アナゴねぎいりあつやきたまご ゆかりあえ	ごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あなご	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく トマト キャベツ もやし ブロッコリー しそ	646	スプーン	
						785		

(お知らせ) 4月25日(金)~5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 *

がつ もくしょう
7月の目標

おやつ^との取り方^{かた}を知ろう^し

おやつは、朝、昼、夕の3度の食事をきちんと食べていれば、毎日必ず食べなければならないものではありません。昼食から夕食まで待てない！そんな時のつなぎになるのがおやつです。不足しがちな栄養を補ったり、水分補給をしたりします。

また、おやつには生活を楽しくしたり、疲れた体を少し元気にしたりする働きもあります。おやつを食べるならば、次の点に注意しましょう。

◆ 適度な量を考えて

どのくらい断ったかで量を調節しましょう。
食べ過ぎに注意です！

◆ 時間を考えて

決められた時間に食べるように心がけましょう！

◆ 食べた後は、うがいや歯磨きを

虫歯を予防しましょう！

<エネルギーをおさえたおやつの例>



おにぎり



さつまいも



バナナ



ヨーグルト



とうもろこし



クッキー



ケーキ



チョコレート



ポテトチップス



ジュース

甘いコーヒー

食べる前に栄養成分もチェックしてみましょう！