



今月の目標

～1年間を振り返ろう～

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	kcal	備考
			エネルギーになる		体をつくるものになる		からだの調子をととのえる		
1	水	ナン カレー ややプルタル とりのからあげ かいそうサラダ	ナン あぶら じゃがいも カレールウ でんぶん ドレッシング タルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ きくらげ こんぶ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	758 927	千布小 お好み献立 スプーン		
2	木	とんじる さんましょうがに ちゅうかあえ ミルメーク	ごはん さともいも さとう ごまあぶら ミルメーク	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ さんま くらげ	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん ねぎ ブロッコリー もやし しょうが	653 804			
3	金	すましじる ひなまつりケーキ さわらはるかづけ はるのおひたし	ごはん ふ ケーキ さとう	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ さわら しろみそ	たけのこ ゆきのした なのはな ごがつな キャベツ にんじん	685 797	ひな祭り 献立		
6	月	たまみそじる あつやきたまごはちあえ チンジャオロースー	ごはん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぎゅうにく たまご さくらえび	キャベツ えのきだけ にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ ピーマン	615 740			
7	火	しろぼしじる かつめえ キングオブモンテカツ きらきらサラダ	ごはん いもち あぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	しいたけ だいこん にんじん ねぎ キャベツ ブロッコリー あかピーマン とうもろこし かいそう レモン	725 889	モンテホーム 献立		
8	水	いもこじる いごグループ ベストサンド うめちりめんあえ	ごはん さともいも ごま さとう あぶら クレープ パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ささかまぼこ ぶたにく チーズ しらす	ごぼう にんじん ねぎ まいたけ ほうれんそう もやし うめ しそ こんにゃく	774 889	荒谷小 お好み献立		
9	木	ちくげんに ごれお さばのみそに さんしよびたし	せきはん さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく むきまめ ちくわ さば みそ	しいたけ ごぼう たけのこ れんこん にんじん キャベツ こまつな くるこんにゃく	593 722			
10	金	やさしみそスープ ジャンボしゅうまい ごもくまめ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン みそ ぶたにく だいず こんぶ	たまねぎ にんじん はくさい ごぼう こんにゃく	696 806			
13	月	さわにわん おろしハンバーグ ごぼうサラダ	ごはん さとう パンこ エッグフリーマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ さけ わかめ とりにく ぶたにく	しいたけ たけのこ だいこん にんじん ねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし	625 747	かみかみ 献立		
14	火	にらたまじる やさざかな(しおほつけ) ぜんまいに さらもち	ごはん あぶら さとう さくらもち	ぎゅうにゅう たまご とうふ みそ ほつけ さつまあげ	にら えのきだけ ねぎ こんにゃく ぜんまい にんじん	654 785	吾彼岸 献立		
15	水	スープ てんぶら(えび) ハリハリあえ ヨーグルト	ソフトめん さとう あぶら ドレッシング こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ ヨーグルト えび	しいたけ ごぼう にんじん ねぎ きゅうり だいこん	773 935			
16	木	なのはなチャウダー とりにくレモンソース カラフルサラダ ふかかけ	ごはん じゃがいも でんぶん あぶら こめこ さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう ほたて とうにゅう とりにく ふりかけ	たまねぎ にんじん とうもろこし なのはな レモン パセリ ブロッコリー キャベツ あかピーマン	700 853	スプーン		



ついに今年度最後の月になりました。皆さんにはどのような給食の思い出がありますか？
 みんなと協力して給食準備をしたこと、先生や友達と楽しい時間を過ごしたこと、苦手な食べ物にチャレンジしたことなど、きっと一人ひとりにさまざまな思い出があることでしょう。
 そして、中学3年生の皆さんは、もうすぐ9年間の給食ともお別れですね。長いようで、あっという間の9年間。ぜひ、給食で学んだことを生かして、それぞれの道で頑張ってください。
 みなさんがこれからも元気に成長することを、心から願っています。

(県産食材) 米、牛乳、豚肉、ほうれん草、もやし、豆腐、こんにゃく、牛肉

(お知らせ) 1月23日(月)～2月17日(金)の給食(提供食)の放射線物質検査結果は、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>)

☆ きゅうしょくだより ☆

3月の目標 ～1年間を振り返ろう～

3月になり、早いもので今年度も残りわずかとなりました。皆さんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか？1年間どのように過ごしてきたのか、自分自身を振り返ってみましょう。

食育の1年間をふりかえってみましょう

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

<p>①毎日朝ごはんを食べた</p>	<p>②1日3食、残さな いで食べた</p>	<p>③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった</p>	<p>④3つのグループの食品 をバランスよく食べた</p>	<p>⑤食べられることに 感謝できた</p>
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
<p>⑥よくかんで食べる よう心がけた</p>	<p>⑦ながら食べをしな かった</p>	<p>⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた</p>	<p>⑨きれいなものでも がんばって食べた</p>	<p>⑩みんなで仲よく食 べた</p>
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できていないところがあった人は、
来年度にまた頑張ってみましょう！

