



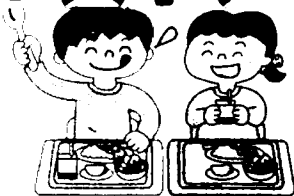
*今月の目標

～学校給食を知ろう～

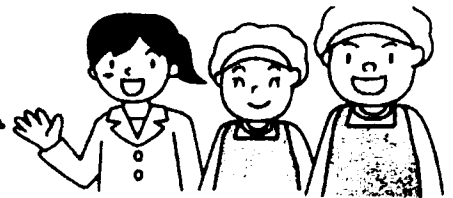
天童市学校給食センター

日曜	献立名	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
8 水	ポテトスープ ロングウィナー グリーンサラダ	パン	じゃがいも さとう オリーブゆ	牛乳	ベーコン ウィナー ツナ	たまねぎ しめじ レモン にんじん キャベツ アスパラガス コーン	616 —		
9 木	ごもくみそしる わかたけしのだ おかあえ なのはなふりかけ	ごはん	さといも でんぶん さとう ふりかけ	牛乳	あぶらあげ みそ あぶらあげ かつおぶし とりにく ちくわ	ほししいたけ ごぼう ねぎ だいこん にんじん キャベツ たけのこ ほうれんそう	561 —		
10 金	さわにわん ぶたにくめじそフライ ごまネーズサラダ	ごはん	あぶら ごま マヨネーズ パンこ	牛乳	ベーコン ぶたにく	ほししいたけ ねぎ ごぼう たけのこ だいこん ばいにく おおば にんじん キャベツ ブロッコリー	668 —		
13 月	ワンタンスープ わふうにくだんご れんこんサラダ	ごはん	ワンタン パンこ ごまあぶら	牛乳	ぶたにく とりにく ツナ	ほししいたけ たけのこ キャベツ ねぎ れんこん きゅうり もやし コーン	603 737		
14 火	カレーライス トマトオムレツ はるキャベツサラダ やきパンタルト	ごはん	あぶら ルウ じゃがいも でんぶん タルト レモンソース	牛乳	ぶたにく たまご ひよこまめ	にんじん にんにく トマト たまねぎ グリンピース キャベツ あかピーマン ブロッコリー	768 992	進級おめでとう スプーン	
15 水	いもだんごじる メンチカツ せとふりかけ うめちりめんあえ	ごはん	いももち ごま パンこ あぶら こむぎこ ふりかけ	牛乳	とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく ちりめん	ほししいたけ だいこん にんじん ねぎ キャベツ きゅうり うめ あおじそ	673 852		
16 木	とんじる きんぴらつつみやき わふうサラダ	ごはん	じゃがいも ごま さとう	牛乳	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ たまご わかめ かまぼこ とりにく	だいこん こんにやく にんじん ごぼう ねぎ ブロッコリー もやし	602 782		
17 金	なめくみそしる さくらもち れんこんとえびのよせあげ ぎゅうにくとたけのこのこのもの	ごはん	さとう あぶら さくらもち パンこ こむぎこ	牛乳	とうふ みそ えび やまがたぎゅう	だいこん なめこ ねぎ れんこん たけのこ えだまめ こんにやく にんじん	714 880	お正月お祝い	
20 月	はっぼうさい とうふしゅうまい いそかあえ	ごはん	あぶら でんぶん こむぎこ さとう	牛乳	ぶたにく うずらたまご いか とうふ のり	しょうが ほししいたけ たまねぎ たけのこ もやし はくさい にんじん ブロッコリー	620 —		
21 火	にくじゃが さばのみそに はるのおひたし	ごはん	じゃがいも さとう	牛乳	ぶたにく さば こうやどうふ みそ かまぼこ	たまねぎ にんじん ごがつな もやし こんにやく しめじ えだまめ キャベツ	601 778		
22 水	ミネストローネ ベストサンド かいそうサラダ	くろパン	オリーブゆ じゃがいも マカロニ あぶら パンこ	牛乳	とりにく ハム チーズ かいそう	たまねぎ セロリ もやし にんじん きゅうり トマト コーン	733 884	スプーン	
23 木	やさいみそスープ とりのからあげ パンサンデー	ごはん	じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	牛乳	わかめ みそ ベーコン とりにく クラゲ	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが きゅうり	670 862		
24 金	ハヤシライス やさしいしんじょう ヨーグルトあえ	ごはん	あぶら ゼリー じゃがいも ルウ さとう ナタデココ でんぶん	牛乳	ぶたにく ヨーグルト とうふ たらすりみ	にんにく たまねぎ あまなつ アロエ にんじん グリンピース もも りんご あかピーマン ゆきのした ラフランス	660 861	スプーン	
27 月	けんちんじる あじのこうそうやき アーモンドあえ	ごはん	さといも さとう アーモンド パンこ	牛乳	あつあげ あじ チーズ	ごぼう こんにやく にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし	562 —		
28 火	ふのみそしる きんぴらはるまき ポテトサラダ	ごはん	あぶら じゃがいも マヨネーズ こむぎこ やきふ	牛乳	とうふ みそ ツナ とりにく	たまねぎ にんじん きゅうり ゆきのした ごぼう キャベツ コーン れんこん	635 801		
30 木	あつさりコーンスープ えびとやさいのつつみむし ドライカレー	ごはん	こむぎこ あぶら ルウ	牛乳	ベーコン えび ぶたにく たらすりみ ひよこまめ	キャベツ コーン ごぼう チンゲンさい にんじん たまねぎ トマト	656 879	スプーン	

ご入学、ご進級おめでとうございます！



心を込めておいしい給食づくりに
取り組んでいきます。
1年間よろしくおねがいします！



給食だよりについて

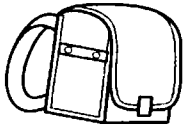
①日付に○印がついているのはなぜ？ → 水曜日は主食がパンまたは麺の日ですが、月に1回水曜日にごはんの日があるため、○をつけてお知らせします。

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備考欄について → 特別給食や食文化給食、行事食などのお知らせをしています。

④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 *



がつ もくひょう
4月の目標

がっこうきゅうしょく し
学校給食を知ろう

子どもたちの元気な声とともに、新学期がスタートしました。
新しい学校、新しい学年に向けて、希望や期待で胸がいっぱ
いのことでしょう。学校生活を充実したものにするためには、
何より健康が大切です。食事はその大きな基盤になります。バ
ランスのとれた食事を心がけ、それぞれの目標に向かってが
んばりましょう。

♪♪♪♪♪ た 食べることは、生きること

「食べること」は「生きる」ために欠くことのできないものです。勉強したり
運動したりできるのも、毎日、食べ物から栄養を取り入れているからです。育ち
ざかりの今はもちろんですが、大人になってからもずっと健康でいきいきと過
ごしていくためには、子どものうちから望ましい食習慣を身につけておくこ
とがとても大切です。

スポーツ食育

自分の体と向き合おう！

成長期の子どもが1日に必要とするエネルギー量には個人差が大きく、日常的に運動を
行っている場合、していないお子さんより多くのエネルギー量が必要になります。
ただ、毎日体重をチェックし1か月2kg以上増加した場合はおやつの量など見直してみてね。

みなさんこんにちは。天童市学校給食センターの栄養教諭です。
お子さんたちが健やかに成長していくために、栄養バランスのよい
給食を提供していきます。
毎日生きた教材としての「学校給食」を通して、食育を学んで
いってほしいと思います。ぜひ、ご家庭でも子どもたちと給食につ
いて話し合ってみてください。

