



*今月の目標

～友達となかよく楽しく食べよう～

日	曜	献立名	きいろの食品		あかの食品		みどりの食品		1人分 (kcal)	備考
			熱や力になる		血や肉や骨になる		からだの調子をととのえる			
1	金	わかたけじる かしわもち まぐろステーキカツ はるのあえもの	ごはん パンこ あぶら かしわもち	牛乳 あつあげ なるとわかめ みそ まくろ	にんじん さんさい もやし たけのこ えのきだけ キャベツ	650	こどもの日 献立	816		
7	木	さわにわん かにしゅうまい ドライカレー	ごはん こむぎこ あぶら ルウ	牛乳 ベーコン かに ぶたにく	にんじん たけのこ ごぼう ほししいたけ だいこん たまねぎ グリーンピース あかピーマン	717	お祝給食	879	スプーン	
8	金	とうふのみそする キャベツメンチ たまなチャンブルー	ごはん パンこ あぶら	牛乳 とうふ たまご あぶらあげ みそ ぶたにく かつおぶし	にんじん だいこん ねぎ キャベツ たまねぎ もやし	674		855		
11	月	ワンタンスープ さばのてりに ナムル	ごはん ワンタン ごまあぶら ごま さとう	牛乳 ぶたにく さば くらげ	にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり ぜんまい	562		724		
12	火	ゆばのすましじる いかフライ ごもくまめ	ごはん パンこ あぶら さとう	牛乳 なると いか ゆば こんぶ ぶたにく だいち	にんじん たけのこ ごぼう ほうれんそう ねぎ こんにゃく	621	お祝給食	788		
13	水	なめこじる とりのしょうがやき ごまネーズサラダ	ごはん ごま マヨネーズ	牛乳 とうふ みそ とりにく チーズ	にんじん だいこん ねぎ なめこ しょうが ごぼう ブロッコリー キャベツ	571		735		
14	木	こまつなみそする さわらキムチあげ ふきのにもの	ごはん じゃがいも あぶら やきふ さとう	牛乳 あぶらあげ みそ さわら さつまあげ	にんじん たまねぎ こまつな こんにゃく ふき	598	お祝給食	765		
15	金	カレーライス たまごのチーズオープンやき ちりめんあえ	むぎごはん ルウ あぶら じゃがいも こむぎこ ごま	牛乳 ぶたにく たまご チーズ ちりめんじゃこ	にんじん にんにく たまねぎ ブロッコリー キャベツ もやし うめ	678		875		
18	月	おまめのスープ ハンバーグトマトに ハリハリあえ	ごはん さとう こむぎこ	牛乳 ベーコン ツナ だいず とりにく ぶたにく ひよこまめ	にんじん セロリ たまねぎ トマト ブロッコリーくき えだまめ きりぼしだいこん きゅうり	627		806		
19	火	さんさいじる ぎんぼいために きなこもち こうじなっとう	ごはん あぶら じゃがいも さとう ぼたもち	牛乳 みそ きなこ あぶらあげ ぶたにく さつまあげ こうじなっとう	にんじん さんさい ねぎ こんにゃく ぎんぼ	655	食文化給食 (田植え)	828		
20	水	スープ なのはなかきあげ アーモンドあえ	ソフトめん さとう あぶら こむぎこ アーモンド	牛乳 とりにく あぶらあげ	にんじん ほししいたけ ごぼう ねぎ なのはな こまつな もやし キャベツ	702		865		
21	木	ちくぜんに いわしうめしょうゆに からしあえ	ごはん さとう いわし	牛乳 とりにく いなし	にんじん ほししいたけ ごぼう もやし たけのこ れんこん こんにゃく えだまめ ほうれんそう キャベツ	589		721		
22	金	ピッセルスープ カミカミたこメンチ れんこんサラダ	ごはん さとう オリーブゆ あぶら じゃがいも	牛乳 ベーコン たまご ツナ	にんじん にんにく たまねぎ しめじ トマト れんこん あかしそ もやし きゅうり コーン	560	モンテ食糧 献立(特号)	722		
25	月	はるさめスープ べにだいちコロケ メンマいために	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら	牛乳 ほたて べにだいち ぶたにく	にんじん だいこん メンマ こまつな こんにゃく ピーマン	618		783		
26	火	しんじゃがのみそする やさいぎょうざ ゆかりあえ	ごはん やきふ じゃがいも こむぎこ	牛乳 あつあげ みそ ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし あかしそ	610		750		
27	水	パンプキンスープ にくだんご ツナサラダ いちごジャム	しょくパン ルウ オリーブゆ ジャム	牛乳 ベーコン なまクリーム とりにく ツナ	にんじん たまねぎ もやし かぼちゃ ブロッコリー あかピーマン いちご	697		857	スプーン	
28	木	めかぶのみそする さばのやさいあんかけ くろごまあえ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	牛乳 とうふ めかぶ みそ さば ちくわ	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ ほししいたけ もやし ピーマン ほうれんそう	644		830		
29	金	ぐだくさんコンソメスープ インディアンロール フレンチサラダ	ごはん じゃがいも パンこ あぶら ドレッシング	牛乳 ベーコン ハム	にんじん たまねぎ セロリ しめじ キャベツ きゅうり あかピーマン コーン	605		751		

小学1年生「入学お祝い給食」をお届けします!

1ねんせいみなさん、がっこうにはなれましたか?
5がつは、きゅうしょくセンターからにゅうがくおいわいのきもちをこめて、1ねんせいだけにたくべつなきゅうしょくをおとどけます。おたのしみに～。



《入学お祝い給食実施日》


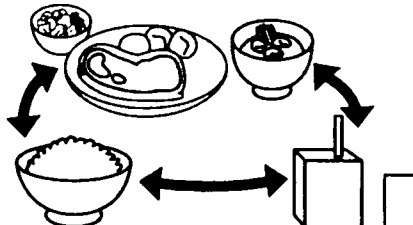
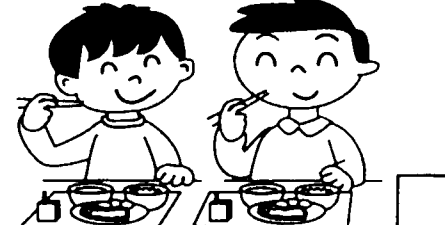
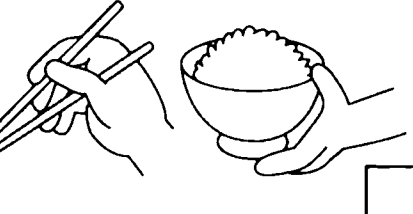

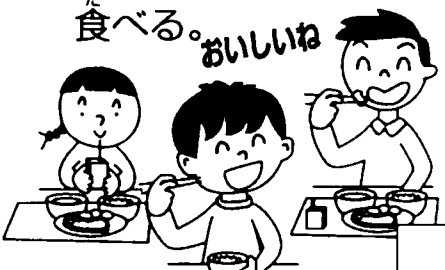
- 7日(木)天童中部小 蔵増小 津山小 天童校
- 12日(火)天童南部小 成生小 寺津小 山口小 高橋小
- 14日(木)天童北部小 長岡小 干布小 荒谷小

《お知らせ》 4月8日(水)～4月24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>)

みんなとなかよく楽しく食べよう!

「食事のマナー」は、家族やお友達と楽しく食事をするのに、とても大切なことです。次の食事マナーをチェックしながら家族でふだんの食べ方を見直してみましょう!

食事マナーチェック

<p>① 口の中に食べ物を 入れたまま話さない。</p>  <p><input type="checkbox"/></p>	<p>② □をあけ、音をたてて 食べない。</p>  <p><input type="checkbox"/></p>	<p>③ 器を受け取る時は、 いったん箸をおく。</p>  <p><input type="checkbox"/></p>
<p>④ ガチャガチャ音を たてない。</p>  <p><input type="checkbox"/></p>	<p>⑤ ご飯(パン)・牛乳・ おかずを交互に食べる。</p>  <p><input type="checkbox"/></p>	<p>⑥ みんなと同じはやさで 食べる。</p>  <p><input type="checkbox"/></p>
<p>⑦ 食器や箸は正しい 持ち方で食べる。</p>  <p><input type="checkbox"/></p>	<p>⑧ よい姿勢で食べる。 (ひじはつかない)</p>  <p><input type="checkbox"/></p>	<p>⑨ 楽しい雰囲気であいさつよく 食べる。</p>  <p><input type="checkbox"/></p>

かんたん 朝ごはん レシピ



骨太納豆(ほねぶとなっとう) あえ

《材料(4人分)》

- 小松菜: 3把 納豆: 2パック 焼きのり: 1枚
- 長ねぎ(みじん切り): 1/5本 しらす干し: 20g
- しょうゆ: 小さじ2

《作り方》

- ① 小松菜をゆでて、さっと氷にさらし、しぼったら、あらみじん切りにする。
- ② 納豆にしょうゆ、長ねぎを入れて混ぜ、手でちぎったのりと小松菜、最後にしらす干しをのせて混ぜる。