

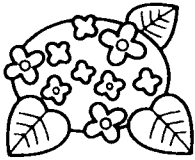


\*今月の目標

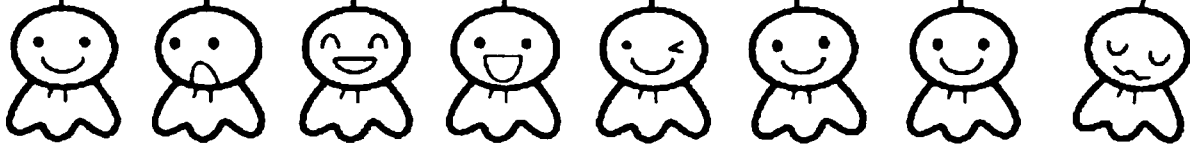
～山形の味を知ろう～

日曜	献立名	さいろの食品		あかの食品	みどりの食品	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月	キャベツのスープ ウインナーマトソース わふうマカロニサラダ	ごはん さとう マカロニ マヨネーズ	牛乳 ベーコン ウインナー とりにく かつおぶし だいず	キャベツ ブロッコリーくき たまねぎ トマト きゅうり にんじん しめじ あかピーマン	655 866		
2火	わらびじる ささまき(きなこ) だいこんぼしにつけ	ごはん さとう やきふ ささまき じゃがいも	牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく きなこ	うめ わらび にんじん ねぎ きりぼしだいこん こんにゃく えだまめ	586 734	食文化給食 (さき5月)	
3水	スープ ささかまいそべあげ いろどりあえ	こめこソフトめん こむぎこ でんぶん さとう あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ ささかま あおのり	ほししいたけ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ もやし えだまめ ほうれんそう あかピーマン	666 847		
4木	もずくスープ いかのねぎソース シャキシャキサラダ	ごはん あぶら さとう でんぶん	牛乳 くきわかめ もずく とうふ いか	えのきだけ だいこん チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり もやし にんじん	584 737	虫歯予防 カミカミ	
5金	ひよこまめのトマトスープ サーモンフライ グリーンサラダ カナダさんブルーベリーゼリー	ごはん あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ オリブゆ さとう ゼリー	牛乳 さけ ぶたにく ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー あかピーマン	648 825	なでこみ杯 健康増進	
8月	とりにくとたまごのごもくに ショウロンポウ ゆでぼしだいこんサラダ	ごはん あぶら さとう こむぎこ ドレッシング	牛乳 とりにく こんぶ あつあげ ぶたにく かまぼこ	にんじん ほししいたけ ごぼう こんにゃく たまねぎ キャベツ ほしだいこん きゅうり もやし えだまめ	647 795		
9火	ポテトスープ とりにくレモンふうみ フレンチサラダ おじつかけり	ごはん あぶら じゃがいも さとう ドレッシング でんぶん	牛乳 ベーコン とりにく ツナ おじつかけり	セロリ コーン ブロッコリーくき ビーマン パセリ アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん	635 808		
10水	ほうれんそうのポタージュ ウインナーオムレツ ツナサラダ チョコパテ	パンルウ じゃがいも オリブゆ チョコケ	牛乳 ベーコン ウインナー たまご ツナ	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	662 788		スプーン
11木	すましじる ハンバーグわふうソース アーモンドあえ	ごはん はなふ さとう アーモンド	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく ささかま	なめこ えのきだけ しめじ たけのこ ゆきのした ねぎ ビーマン こまつな キャベツ もやし	589 746		
12金	ごもくみそじる はんぺんチーズフライ こんにゃくいため	ごはん さといも あぶら さとう パンこ こむぎこ	牛乳 あぶらあげ みそ はんぺん チーズ ぶたにく	ほししいたけ だいこん にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく えだまめ	642 801		
15月	あっさりコーンスープ バリバリはるまき ブロッコリーサラダ	ごはん あぶら こむぎこ さとう オリブゆ ごまあぶら	牛乳 ベーコン ぶたにく ひよこまめ	たまねぎ コーン チンゲンサイ にんじん たけのこ きくらげ キャベツ ブロッコリー あかピーマン レモン	679 821		
16火	たまなじる さばのしおやき きりこんぶそぼろに	ごはん さとう	牛乳 さば あぶらあげ みそ ぶたにく きりこんぶ	キャベツ しめじ にんじん ほししいたけ こんにゃく えだまめ	632 808		
17水	けんちんじる わふうきんぴらつつみやき きゅうりわかめのすのこのふりかけ	ごはん ごま じゃがいも パンこ さとう	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく たまご いか わかめ かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく きゅうり もやし たまねぎ しそ かぼちゃ	618 773		
18木	わかめスープ やきかまチーズ ぶたにくしょうがいため	ごはん ごまあぶら あぶら パンこ	牛乳 とりにく かまぼこ チーズ ぶたにく わかめ	たけのこ にんじん こまつな ねぎ しょうが もやし キャベツ ビーマン あかピーマン	610 758		
19金	なめこのみそじる やまがたぶたにくクロquette あかみずのもの うめぼし	ごはん あぶら パンこ やきふ さとう じゃがいも	牛乳 とうふ ぶたにく みそ さつまあげ	なめこ だいこん ねぎ たまねぎ こんにゃく あかみず にんじん うめぼし	631 819	食育の日 (山形の味)	
22月	おづけ こめこぎょうざ チンジャオロースー	ごはん じゃがいも こめこ あぶら さとう でんぶん	牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく ぎょうじにく	ゆきのした なす にんにく ほししいたけ たけのこ ビーマン キャベツ たら	639 838	夏全休	
23火	さわにわん どりのケチャップソース ちくさあえ おさかなアーモンド	ごはん でんぶん あぶら さとう アーモンド	牛乳 ベーコン みそ たまご かたくちいわし	ほししいたけ たけのこ だいこん にんじん ねぎ たまねぎ ビーマン キャベツ ほうれんそう	651 844		
24水	ジャージャーめん いかのバターじょうゆやき さくらんぼ (中)おじつけもずく	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん バター	牛乳 ぶたにく みそ いか (中)もずく	たまねぎ ほししいたけ にんじん グリンピース さくらんぼ たけのこ にんにく	663 830		
25木	わふうやさいスープ さわらうめみそやき おかひじきサラダ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ベーコン さわら ハム みそ	たまねぎ キャベツ にんじん うめ おかひじき きゅうり もやし	592 760		
26金	ちくぜんに なつとう こまつなサラダ	ごはん さとう	牛乳 ツナ とりにく なつとう	ほししいたけ ごぼう たけのこ コーン くろこんにゃく れんこん にんじん えだまめ こまつな キャベツ もやし	599 746		
29月	ふのみそじる あつやきたまご(だごちやまめ) ごもくきんぴら	ごはん あぶら やきふ さとう	牛乳 みそ わかめ たまご ぶたにく さつまあげ	しそ たまねぎ ゆきのした にんじん ひでんまめ こんにゃく ごぼう	561 720		
30火	ポークカレー ポテトカップグラタン ちゅうだまトマト	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ	牛乳 ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しめじ ほうれんそう ちゅうだまトマト にんにく	657 831		スプーン

# ＊ 給食だより ＊



## 6月の目標 やまがた あじ し 山形の味を知ろう



### 6月は「食育月間」です。

食育とは、「生きる上での基本であって、ちいく とくいく たいいく きそ 知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、けいけん さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、しよく かん ちしき しよく 健全な食生活を実践することができる人間を育てること（食育基本法）」です。しよくい せい 生涯を通して健康な心身を育む上で、「食べること」は何より大切です。かてい ご家庭でも、できることから「食育」に取り組み始めてみてはいかがでしょうか。

### スポーツ食育

### 「食事の基本形」を身につけよう！

スポーツをしているみなさんは、きょうぎりよく こうじょう 競技力を向上させるために日々の練習に取り組んでいます。しかし競技力を向上させるためには、ひび れんしゅう 日々の練習だけでなく、みなさんの体をしっかり作ることが大切です。からだ みなさんの体は、みなさんが食べたものをもとにして作られています。では、なに 何を食えばいいのでしょうか？

#### ポイント

#### スポーツ選手の食事の基本形

- ① 「主食」：ご飯やパン・めん類
- ② 「主菜」：肉・魚・卵や豆腐など
- ③ 「副菜」：野菜・海そう・きのこ・いもなど
- ④ 「牛乳・乳製品」：牛乳・ヨーグルト・チーズなど
- ⑤ 「果物」：オレンジ・グレープフルーツ・キウイ・バナナなど

なつにおいしい「さかな」 あじ あゆ すずき たちうお あなご

#### お知らせ

4月27(月)～5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>)