



*今月の目標

～給食を好きになろう～

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		
3 月	すまじる しょいくデザート インディアンロール ぶたにくごまみそいため	ごはん じゃがいも ごまあぶらパンこ		牛乳 とりにく なるととうふ	にんじん だいこん ねぎ あまなつみかん たまねぎ	659	
		こむぎこ あぶらしろごま		ぶたにく みそ	キャベツ ゆきのした	812	
4 火	さわにわん いかフライ れんこんサラダ	ごはん あぶら パンこ ごま	牛乳 ツナ ベーコン	にんじん れんこん あおじそ	ほししいたけ たけのこ だいこん	566	生体学研 カミカミ協立
		こむぎこ	いかしらす	もやし きゅうり コーンうめ		725	
5 水	ソフトめん ミートソース ハムチーズピカタ コーンサラダ	ソフトめん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ツナ たまご	にんじん しょうが にんにく トマト	たまねぎ グリンピース きゅうり	728	
		オリーブゆ	チーズ ハム	マッシュルーム キャベツ コーン		904	
6 木	じゃがいものみそしる にくしゅうまい きりこんぶチャブチエ	ごはん さとう	牛乳 みそ とりにく わかめ	にんじん たまねぎ	にんにく えだまめ	644	
		じゃがいも でんぶん こむぎこ	ぶたにく きりこんぶ	ほししいたけ ねぎ		821	
7 金	ちくぜんに ささまき(きなこ) わさびあえ	ごはん ささまき さとう	牛乳 きなこ とりにく かまぼこ	にんじん ほししいたけ ごぼう	たけのこ れんこん こんにやく えだまめ	551	食文化会 (さあすり)
				ほうれんそう キャベツ もやし ゆかり		688	
10 月	わかめスープ やきかまチーズ ぶたにくどんぶりふう	ごはん さとう	牛乳 なるとわかめ ぶたにくとうふ	にんじん たけのこ えだまめ	チンゲンさい ねぎ こんにやく	543	
		でんぶん	たら チーズ	もやし たまねぎ あかピーマン		683	
11 火	たまなじる とうふバーグきのこあん ミモザサラダ	ごはん さとう	牛乳 とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	ゆきのした もやし あかピーマン	556	
		でんぶん あぶら オリーブゆ	とりにく みそ	ほうれんそう コーン えのきだけ		703	
12 水	ナン キーマカレー えびカツ ヨーグルトあえ	ナン ばんこ	牛乳 ヨーグルト ぶたにく だいず	にんじん しょうが にんにく たまねぎ	ごぼう コントマト ナタデココ りんご	657	
		ゼリー ルウ あぶら さとう	えび たまご	ラ・フランス あまなつみかん アロエ もも		840	スーン
13 木	とんじる いわしうめしょうゆに アーモンドあえ	ごはん さとう	牛乳 ぶたにく あぶらあげ いわし	にんじん ごぼう うめ	こんにやく だいこん ねぎ	591	
		さといも でんぶん	アーモンド みそ	こまつな もやし キャベツ		756	
14 金	にくじゃが メンチカツ おかかあえ	ごはん さとう	牛乳 ぶたにく こうやどうふ	にんじん しめじ えだまめ	こんにやく キャベツ もやし	659	
		じゃがいも たまご あぶら パンこ	かつおぶし ちくわ	ブロッコリー たまねぎ		837	
17 月	さかなだんごスープ いかみそでんがく ひやじる	ごはん さとう	牛乳 タチウオ みそも ずく	にんじん ねぎ もやし	えのきだけ ほうれんそう	512	
		はるさめ でんぶん	いか こうやどうふ エソ たら ほたて うちまめ	ほししいたけ たまねぎ		—	
18 火	チンゲンさいのクリームスープ にくだんご ハリハリあえ	ごはん さとう	牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ	チンゲンさい きゅうり	610	
		じゃがいも パンこ あぶら ホワイトルウ	かにかまぼこ	きりぼし だいこん コーン		—	
19 水	あさりじる さばのてりに おかひじきのからしあえ	ごはん さとう	牛乳 かまぼこ わかめ とうふ みそ かつおぶし	ねぎ きゅうり	もやし おかひじき	637	
			さば あさり			—	
20 木	オクラスープ さんぞくやき かいそうサラダ シューアイス うめぼし	ごはん シューアイス さとう	牛乳 とりにく なると たまご	にんじん だいこん にんにく ねぎ	おくら キャベツ しょうが コーン	667	モンテレー ウォーター前立 (銀山川)
			ほたて かいそう	あかピーマン もやし うめぼし		813	
21 金	もずくじる さくらんぼ チンジャオロースー しそあじひじき	ごはん あぶら さとう	牛乳 もずく はんぺん	にんじん だいこん たけのこ ひじき ねぎ	えのきだけ にんにく あかピーマン しょうが	548	厚生協立
		でんぶん	ぶたにく	ほししいたけ さくらんぼ ピーマン きピーマン		691	
24 月	ふのみそしる ベストサンド たけのこのにももの	ごはん さとう	牛乳 あぶらあげ みそ ソーセージ	にんじん ごぼう	ねぎ こんにやく たけのこ	681	
		さといも ふ あぶら パンこ	ぶたにく チーズ	えだまめ		833	
25 火	いもだんごじる なっとう ごもくきんびら	ごはん いももち さとう	牛乳 あぶらあげ なっとう とりにく	にんじん だいこん ねぎ	こんにやく えだまめ	616	
			さつまあげ みそ	ごぼう ほししいたけ		766	
26 水	ちゅうかめん ジャージャーめん フヨーハイ ソファール うめちりめんあえ	ちゅうかめん ごま	牛乳 ぶたにく たまご かに みそ	にんじん ほうれんそう キャベツ	しょうが たけのこ たまねぎ	720	センター お銀み協立
		あぶら さとう でんぶん パンこ	ヨーグルト しらす	グリンピース うめ もやし にんにく	ほししいたけ あおじそ	888	
27 木	ポテトスープ カラフルサラダ あじのこうそうやき のりたまふりかけ	ごはん じゃがいも ふりかけ	牛乳 ツナ ウイナー あじ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	あかピーマン ブロッコリー くるき	544	
				コーン		705	
28 金	ワンタンスープ キャベツいりつくね こんにやくサラダ	ごはん ワンタン でんぶん	牛乳 ほたて とりにく かいそう	にんじん ほししいたけ たけのこ	キャベツ ねぎ さしみ こんにやく	539	
				コーン ブロッコリー		680	

お知らせ

4月15(月)～5月17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.tendoyamagata.jp>)



給食を好きになろう



みなさん、給食は好きですか？今回は、苦手な人には少しでも興味をもってもらえるように、好きな人にはもっと好きになってもらえるように、給食について紹介します。



とくべつ こんだて 月の特別献立

4日（火）

虫歯予防カミカミ献立

噛みごたえのある献立の日です。よく噛むと唾液がたくさん出て、虫歯菌の働きを弱め、虫歯をできにくくします。

7日（金）

食文化 給食（さなぶり）

さなぶりとは、田植えの終わりに田の神様を送るお祭りです。稲が元気に育つようにと、笹まきなどのお供え物をします。

20日（金）

モンテディオ応援サポーター献立

モンテディオ山形を応援するための献立です。今回は津山小学校の6年生に考えていただきました。

津山小モンテメニューはこれだ!!

- ⊗ 梅干しごはん
うめえーうめえー（上手だ上手だ）
- ⊗ 山ぞく焼き
長野の名物を食べちゃえ！
- ⊗ 海藻サラダ
かいしょう（快勝）をねがって！
- ⊗ オクラスープ
ネバリネバリ強く
- ⊗ シューアイス
シュートを決めろ！



21日（木）

夏至献立

夏至は一年で一番昼の時間が長い日です。一番昼が短い冬至に比べて、昼の時間差はおよそ4時間50分もあります。

26日（水）

センターお楽しみ献立

毎日給食を作っている給食センターの結城裕子さんと古頭智美さんが考えた献立です。私たちが考えた献立、いかがでしょうか？



今回は、カルシウムではない牛乳のお話。腸の甲には、腸の調子を整える、善玉菌（体に良い菌）が住んでいます。善玉菌がたくさん増えるほど、お腹もイキイキ、元気であることができます。牛乳は、善玉菌のとても良いエサとなつて、からだの甲の善玉菌を増やすことができます。牛乳を飲んで、お腹も元気に過ごしましょう。



給食が苦手な人は、給食だまりを読んでみることから始めてみてね！

