



*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 カミカミ研立
		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 きりこんぶチャプチェ	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 ウォーター研 (銀山)
			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	国産肉立
		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	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 お製み研立
		あぶら さとう でんぶん パンこ	たまご かに みそ 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）

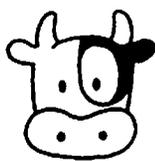
夏至献立

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!

