



を感じよう!

今月の給食には、「こどもの日こんだて」や、「田植えこんだて」など春ならではの行事食や、今の時期(春)にしか味わえない旬の食べ物(山菜など)を使った料理がたくさんあります。春を感じて召し上がれ!

連休中はお家の人と一緒にクッキングもいいですね。連休が明けたら、気持ちを切り替え、早ね、早起き、朝ごはんを心がけ、学校のリズムにもどしましょう。



キャベツの塩こんぶあえ

【材料(4人分)】

- ・キャベツ・・・100g
- ・きゅうり・・・50g
- ・もやし・・・80g
- ・にんじん・・・25g
- ・塩こんぶ・・・4g
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・ごま油・・・小さじ1/3
- ・白いりごま・・・小さじ2/3

【作り方】

- ①キャベツは、1cm幅の短冊切り、きゅうりはうすく輪切り、にんじんは千切りにする。
- ②キャベツ、にんじん、もやしをゆでて、水気を切り冷ます。
- ③ゆでた野菜に、塩こんぶ、しょうゆ、ごま油、白いりごまを加えて和える。


ポイント 季節の野菜や家にある残り野菜でアレンジして作ってみてください。ごま油の風味がおいしさを引き立てます。

こどもの日(端午の節句)

ももとは、災いを近づけないようにした中国の行事でしたが、しだいに男の子の節句へと変わりました。現在は、子どもたちの健やかな成長と幸せを願う日になっています。端午の節句の食べ物にも願いがこめられています。


カツオ

困ったことや大変なことにも負けないで、打ち勝ちますように...




かしわ 柏もち

かしわの木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされ、「子や孫が生まれ、家がますます栄えますように」と縁起をかついで食べられます。



たけのこ

竹のようにすくすくと成長しますように...



日曜	献立名	献立内容	きのこの食品	あかの食品	みどりの食品	エネルギー(kcal)	備考
1 金	【こどもの日献立】 若竹汁 かつおカツ キャベツの塩こんぶあえ かしわもち(小3以上) こどもの日ゼリー(小1, 2, 特)	ごはん あぶら さとう パンこ こむぎこ ごま ごまあぶら かしわもち ゼリー	牛乳 とりにく あつあげ あぶらあげ かまぼこ わかめ かつお こんぶ	たけのこ きぬさや たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん	579 772		
7 木	ごはん けんちん汁 えびカツ スタミナそば	ごはん あぶら パンこ こむぎこ でんぷん さとう ごまあぶら	牛乳 とうふ みそ えび ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん たけのこ ブロッコリー にんにく しょうが	618 816	スプーン	
8 金	ごはん じゃがいものみそ汁 鶏の香味焼き きりぼしだいこんのもの 切干大根の煮物	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	牛乳 あつあげ わかめ みそ とりにく こんぶ さつまあげ	しめじ ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん こんにゃく えだまめ	647 836	ちよこつと食育タイム (天童南部小)	
11 月	わかめごはん ちゃんぽんスープ キャベツつくね ごまネーズサラダ	ごはん はるさめ ごま エッグフリーマヨネーズ でんぷん さとう	牛乳 わかめ ぶたにく いか かまぼこ とりにく	しいたけ もやし キャベツ とうもろこし にんじん ごぼう ブロッコリー	689 834		
12 火	ごはん たまごのたまご汁 しょうがに いわし生姜煮 ポテトとひじきの炒め煮	ごはん みずあめ さとう じゃがいも あぶら	牛乳 あつあげ わかめ みそ いわし とりにく ひじき こうやどうふ	たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが にんじん えだまめ	706 918	ちよこつと食育タイム (蔵増小)	
13 水	小ロバパン コーンポタージュ ウインナートマトソース アスパラサラダ 中食パン	パン ホワイトルウ コーンポタージュルウ さとう ドレッシング	牛乳 ベーコン かまぼこ なまクリーム ウインナー	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ アスパラガス あかピーマン トマト きゅうり ブロッコリー	674 847	ちよこつと食育タイム (津山小) スプーン	
14 木	ごはん 中華みそスープ はるま 春巻き ほうれん草のナムル	ごはん ごまあぶら ごま あぶら こむぎこ こめこ はるさめ でんぷん	牛乳 ぶたにく みそ	キャベツ にんじん とうもろこし メンマ もやし ねぎ にんにく たまねぎ しょうが しいたけ ほうれんそう	667 888	ちよこつと食育タイム (寺津小)	
15 金	ごはん とり 鶏ごぼう汁 梅肉ロールチキンカツ キャベツのマヨおかかあえ	ごはん パンこ あぶら エッグフリーマヨネーズ	牛乳 とりだんご なると とりにく かつおツナ かつおぶし	ごぼう ねぎ うめ キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	555 717	ちよこつと食育タイム (千布小)	

【食物アレルギーの原因となる食品の使用に関して】
 現在、天童市の学校給食では、年間を通して「そば、落花生、くるみ、あわび、いくら、キウイフルーツ、カシューナッツ、アーモンド、マカダミアナッツ」を含む食品と、「生卵」は使用していません。
 海藻類や小魚類、貝類については、「えび」や「かに」、「貝」などがついていることがあります。
 加工品については、その製造工場内でアレルゲンを含んだ食品を使用しているものもあるため、給食の原材料として使用しないアレルゲンでも、コンタミネーションとして混入することがあります。
 給食に使用する食材について、心配なことがある場合は、学校給食センター(654-2441)までお問い合わせください。

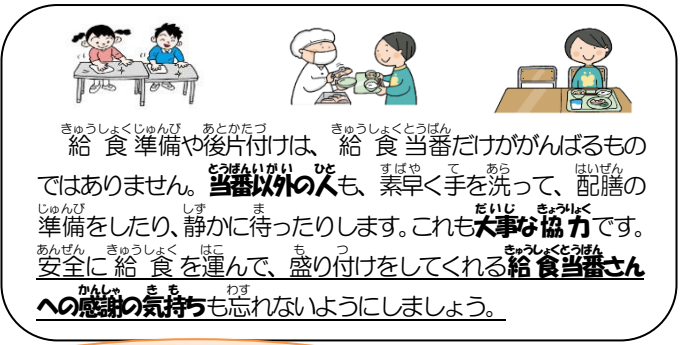
〈県産食材〉米(天童産はえぬき)、山形県産牛乳、豚肉、納豆、豆腐、天童産ほうれん草、もやし、えのきたけ、わらび、なめこ、細竹、みず、おかひじき、きゅうり、マッシュルーム

今月の目標：給食当番を安全にしよう～みんなで協力して楽しい給食の時間をつくろう～

給食は食べるだけでなく、準備や後片付けをみんなですることで、友だちを思いやる気持ちや感謝の気持ち、そして、どうしたらうまくできるかを自分で考え実践していく力を身につける大事な時間です。みんなで協力して、楽しい給食の時間をつくりあげましょう！

君も「スーパー給食当番」になれる?! チェック!!

- からだの調子はバッチリだ!
- 石けんでいねいに、ピカピカに手を洗える!
- 身支度をピシッとととのえている!
(髪の毛は帽子の中に、マスクは鼻までかくすよ)
- 運搬中は、手でしっかりと持って安全に歩いて運べる!
(2人で持つときは、2人で歩くスピードを合わせられる。)
- もりつけ中は、シーンと(静かに)できる。(おしゃべりしない)
- 給食は、適量をきれいに、スツキりもりわけられる!
(足りなくなったり、あまりすぎたりしないように)
- 後片付け方は、ルールを守ってあっぱれじゃ!!



食事のマナーコーナー

副菜 野菜のおかずなど
主に体の調子を整えるものになる

主食 ごはん・パンなど
主にエネルギーになる

主菜 肉・魚・卵・大豆のおかずなど
主に体をつくるものになる

汁物 不足しがちな栄養や水分をとる

食器(料理)の置き方

どうしてご飯は左に置くの?

日本人は昔から「左上位(位の上の人が左側)」の考えがあり、主食である「ご飯」は命を支える大切な食べ物とされ、左に置くという食文化がありました。また、右利きが多いことから左手でご飯を持ちやすいように左側にご飯を置くようになったとも言われます。昔から伝わる日本型食生活の正しい置き方をすると、こぼさず、落ち着いてきれいに食べることもできます。

日曜	献立名	献立	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	エネルギー(kcal)	備考
	★牛乳(200cc)は毎日つきます ☉: 乳使用の献立 ☺: 卵使用の献立		おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだの調子をととのえる	小学校 中学校	備考
18月	ごはん	大根のコンソメスープ ハンバーグデミソース ひじきサラダ チーズ☉(中のみ)	ごはん でんぷん さとう ドレッシング	牛乳 ウィナーとりにく ぶたにく ひじき かまぼこ チーズ(中のみ)	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ もやし とうもろこし こまつな しそ	577 780	
19火	ごはん	【田植え献立】 肉団子入り山菜汁 あじのさんが焼き 五目きんぴら	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 あぶらあげ あじ みそ とりだんご ぶたにく さつまあげ	にんじん わらび なめこ ねぎ ほそたけ たまねぎ たけのこ ごぼう しょうが こんにゃく	628 820	
20水	ごはん	【カミカミ献立】 孟宗汁 鶏のからあげ おかひじきのからしあえ	ごはん でんぷん こめこ あぶら	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ とりにく ちくわ	たけのこ しいたけ しょうが おかひじき ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	626 809	ちよこっつと食育タイム (天童中部小)
21木	ごはん	みずのみそ汁 さば割烹焼き スタミナとんてき	ごはん じゃがいも さとう あぶら	牛乳 あぶらあげ みそ さば ぶたにく あつあげ	みず わらび なめこ ほそたけ ゆず にんにく たまねぎ キャベツ にんじん	649 822	ちよこっつと食育タイム (荒谷小)
22金	ごはん	ポークカレー キャベツメンチカツ ヨーグルトあえ☉	ごはん あぶら じゃがいも カレーウ パンこ ゼリー こむぎこ ナタデココ	牛乳 ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ りんご ラ・フランス もも アロエ みかん	761 953	ちよこっつと食育タイム (長岡小) スプーン
25月	ごはん	すまし汁 若竹信田 ごまじゃこサラダ こうじ納豆	ごはん でんぷん ごま さとう オリーブゆ	牛乳 とりだんご とうふ なると とりにく ひじき ちりめん あぶらあげ こうじなっとう	たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり ブロッコリー レモン	601 828	
26火	ごはん	豆乳みそスープ ソースカツ ささみときゅうりの梅あえ	ごはん ホワイトルウ あぶら さとう パンこ こむぎこ	牛乳 ウィナー みそ とうにゅう ぶたにく とりにく	ブロッコリー にんじん キャベツ しめじ きゅうり もやし うめ	601 793	ちよこっつと食育タイム (山口小)
27水	小食パン☉ 白身魚フライ ウイナーケチャップ炒め	パン ホワイトルウ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう パンこ	牛乳 ベーコン しいら ウィナー なまクリーム	たまねぎ かぼちゃ にんじん カラーピーマン マッシュルーム にんにく トマト	715 910	ちよこっつと食育タイム (高揃小) スプーン	
28木	ごはん	めかぶのみそ汁 五目たまごやき☉ 豚キムチ炒め	ごはん さとう あぶら でんぷん	牛乳 とうふ めかぶ みそ たまご ひじき ぶたにく	だいこん にんじん ほうれんそう しいたけ グリピース はくさいねぎ はくさいキムチ こまつな たけのこ	606 777	ちよこっつと食育タイム (天童北部小)
29金	ゆかりごはん	春雨スープ 鶏肉のパーベキューソース ポテトサラダ☉	ごはん はるさめ さとう じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	牛乳 とりにく チーズ かつおツナ	しそ しいたけ にんじん ねぎ にんにく りんご きゅうり パプリカ ブロッコリー	621 751	ちよこっつと食育タイム (成生小)

4月から天童市学校給食センターにお世話になっています、栄養教諭の小関真理子です。ひさ～しぶりに天童市に戻ってまいりました。みなさんに会えるのを楽しみにしています。よろしくお願ひします。

