

6月

＊給食だより＊

第674号

令和8年5月22日発行
天童市学校給食センター

食

6月は
食育月間です。
「食べる」ことの大切
さについて、みんな
で考えてみましょう家族みんなで取り組むことが、
健康なからだづくりにつながります。
食について話題を広げたり、
一緒に食事をしたり、
できることから
はじめましょう。

今月の目標：じょうぶな歯をつくろう～歯は一生の宝

命をささえる「食べる」という活動に欠かせないのが「歯」です。
また、力をふりしぼるときにも、奥歯に大人の体重ほどの力がかかると言われています。
歯は一生の宝です。健康でがんばりのきく歯をつくるためには、次のことに気をつけましょう。

歯みがき

食後の歯みがき
忘れずに！栄養バ
ランスよ
い食事すききらいしないで、
いろいろな食品を食べようおやつは
時間を決
めてだらだら食べると、口の中
の菌を増やしたり、食事が
食べられなくなるよ！よく
かむよくかむと、だ液が
たくさん出て、むし
歯をふせます。

かみこたえアップ大作戦！

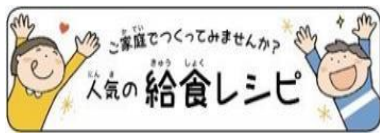


日曜	献立名	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	エネルギー(kcal)	備考
	★牛乳(200cc)は毎日つきます ☺…乳使用の献立 ☹…卵使用の献立	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだの調子をととのえる		
1月	菜めし ワンタンスープ 棒ぎょうざ パンサンスー	ごはん あぶら さとう ワンタン こむぎこ はるさめ	牛乳 ふたにく とりにく ちゅうかくらげ	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にら きゅうり もやし あおな	615 818	
2火	【さなぶり献立】 ごはん たけのこのすまし汁 いわし梅煮 ふきと豚肉の炒め煮	ごはん さとう あぶら やきふ	牛乳 あつあげ なんと わかめ いやし ふたにく さつまあげ	たけのこ ねぎ うめ こんにゃく ふき にんじん	574 739	
3水	小黒コンペ 中黒食 キャロットポタージュ ポロニアステーキ カラフルサラダ	くろパン ホワイトルウ でんぷん さとう ドレッシング	牛乳 ベーコン とりにく なまクリーム ふたにく かつおツナ	たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ えだまめ カラーピーマン	690 880	ちょこっと食育タイム (天童南部小) スプーン
4木	【むし歯予防デー献立】 ごはん 根菜みそ汁 ふりかけ れんこんメンチカツ たくあん入りおひたし	ごはん じゃがいも ごま あぶら パンこ こむぎこ こめこ さとう	牛乳 ふたにく みそ あぶらあげ とりにく けずりぶし(いやし・かつお)	ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ れんこん たまねぎ キャベツ ほうれんそう もやし たくあん	627 820	
5金	ごはん わらび入り鶏団子汁 三色そばろ にんじんの塩こうじあえ	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	牛乳 あぶらあげ みそ とりだんご ふたにく たまご ちくわ	えのきたけ たまねぎ わらび しょうが いんげん にんじん キャベツ きゅうり	602 785	ちょこっと食育タイム (高嶺小)
8月	【体力アップ週間】 ごはん あげあげみそ汁 あかうお さいきょうや 赤魚の西京焼き スタミナとんてき ヨーグルト	ごはん さとう あぶら	牛乳 かまぼこ わかめ あぶらあげ あつあげ みそ あかうお ふたにく こうやどうふ ヨーグルト	ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ にんじん	645 836	
9火	【体力アップ週間】 ごはん 蛋花湯(タンホワタン) ヤンニョムチキン ほう連勝ナムル	ごはん でんぷん さとう ごまあぶら ごま あぶら	牛乳 とりにく たまご	ねぎ にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく ほうれんそう もやし	660 853	
10水	【体力アップ週間】 小黒コンペ 中食 チリコンカン ハンバーグケチャップソース ごまネーズサラダ ミルメーク	パン オリーブゆ さとう じゃがいも ごま エッグフリーマヨネーズ ミルメーク	牛乳 ふたにく ベーコン ガレシナー レッドキドニー マローファットビーンズ とりにく	にんにく たまねぎ にんじん トマト ごぼう ブロッコリー とうもろこし	790 970	
11木	【体力アップ週間】 ごはん なめこのみそ汁 豚肉カラフル炒め キャベツのレモンあえ	ごはん ごまあぶら さとう ドレッシング ごま	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ ふたにく かつおツナ	だいこん なめこ ねぎ わらび ほそたけ にんにく しょうが カラーピーマン たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー レモン	544 711	
12金	【体力アップ週間】 ナン ポークカレー ベストサンド パプリカサラダ さくらんぼ(佐藤錦)	ナン あぶら じゃがいも カレールウ パンこ ごま こむぎこ さとう ごまあぶら	牛乳 ふたにく とりにく チーズ かつおツナ	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり もやし パプリカ ブロッコリー さくらんぼ	741 867	スプーン

【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」などがついていないことがあります。
加工品については、その製造工場内でアレルギーを含む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ギーでも、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)、牛乳、豚肉、
納豆、豆腐、天童産ほうれん草、もやし、わらび、
しめじ、きゅうり、大根、キャベツ、なめこ、
天童産さくらんぼ(佐藤錦、やまがた紅王)



はるさめ 春雨スープ

【材料(4人分)】

・緑豆春雨……………15g
・鶏ささみ水煮……………10g
・チンゲン菜……………40g
・にんじん……………35g
・ねぎ……………25g
・鶏ガラスープ(顆粒)・小さじ1
・酒……………小さじ1
・しょうゆ……………小さじ1
・塩こしょう……………小さじ1
・水……………600cc

アレンジ

鶏ささみ水煮の塩分によって、調味料の量を調整してください。
チンゲン菜の代わりに小松菜でも大丈夫です。

【作り方】

- ①チンゲン菜は2cm幅に、にんじんは、せん切り、ねぎは小口切りにする。
- ②緑豆春雨はゆでて、5cm程度の幅に切る。
- ③鍋に水、にんじんを入れて中火で煮る。
- ④③に鶏ささみ水煮をほぐして入れ、酒、鶏ガラスープ(顆粒)を加える。
- ⑤④にチンゲン菜とねぎを加えて煮て、しょうゆ、塩こしょうで味をととのえて完成！

☆ 感想紹介コーナー ☆

「こどもの日献立」5/1(金)

＊たけのこがたくさん入っていて、季節を感じるメニューですね。すくすく成長する竹の子を食べて大きく成長してほしいです。(天童北部小)

＊「若竹汁」の中に入っていた「かぶと」のかまぼこを見て、子どもたちは喜んでいました。「キャベツの塩こんぶあえ」は、ごまで味付けされていて、食べやすそうでした。(津山小)

＊かしわもちがやわらかくておいしい。(天童中部小)



学校を訪問した際、子どもたちが「給食おいしいです。」「〇〇の作り方教えて～」など、たくさん声をかけてくれて、とてもうれしいです。ありがとうございます。レシピについては、今後、少しずつ紹介していきますので、待っていてくださいね。



日曜		献立名		さいの食品	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		
15	月	ごはん 	もずくスープ 鶏つくねの照り焼き 野菜と豚肉の和風ソテー	ごはん パンこ さとう でんぷん ごまあぶら	牛乳 もずく なんと とりにく ひじき ぶたにく かつおぶし こうやどうふ	だいこん にんじん ねぎ しそ たまねぎ しょうが キャベツ たけのこ とうもろこし	566 718	ちょこっと食育タイム (長岡小)
16	火	わかめごはん 	野菜みそスープ さわら塩こしょう焼き キャベツの梅ちりめんあえ	ごはん さとう じゃがいも ごま	牛乳 わかめ ベーコン みそ さわら しらす	だいこん とうもろこし ねぎ にんにく ブロッコリー もやし にんじん こまつな うめ しそ	555 667	
17	水	ごはん 	沢煮碗 鶏の香味焼き いんげんのマヨおなかあえ	ごはん さとう ごまあぶら エッグフリーマヨネーズ	牛乳 とりにく かつおぶし ベーコン	しいたけ たけのこ だいこん にんじん しょうが にんにく ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	569 732	ちょこっと食育タイム (津山小)
18	木	ごはん 	にらキムチ汁 いかメンチカツ ブロッコリーのゆかりあえ	ごはん あぶら パンこ こむぎこ	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ いか ちくわ	ごぼう はくさいキムチ にんじん にら キャベツ しょうが もやし ブロッコリー きゅうり しそ	563 754	
19	金	食パン (小のみ)	ABC スープ ウインナーチリソース ポテトサラダ さくらんぼ(やまがた紅王)	パン マカロニ さとう オリーブゆ じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	牛乳 ウインナー かつおツナ	にんじん たまねぎ にんにく ブロッコリー きゅうり パプリカ さくらんぼ	729 946	ちょこっと食育タイム (寺津小)
22	月	【夏至献立】						
		ごはん 	芋団子汁 タコdeたこ焼き ささみときゅうりの梅あえ	ごはん いももち あぶら こむぎこ あげたま	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ たこ	しいたけ だいこん にんじん ねぎ きゅうり もやし キャベツ うめ	559 754	ちょこっと食育タイム (千布小)
		ごはん 	はるさめ 春雨スープ タコライスの具 (タコミート、野菜)	ごはん はるさめ あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく だいず チーズ	チンゲンサイ にんじん ねぎ とうもろこし たまねぎ にんにく トマト キャベツ ブロッコリー きゅうり	528 679	スプーン
24	水	小食パン 中食パン	【FIFA ワールドカップ応援献立】 ポークビーンズ フライドチキン コールスローサラダ	パン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん ドレッシング	牛乳 ぶたにく だいず とりにく かつおツナ	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	611 775	
25	木	ごはん 	豚汁 コーンコロッケ カラフル納豆の具	ごはん じゃがいも ごま こむぎこ パンこ あぶら	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ チーズ なつとう	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん ねぎ とうもろこし こまつな たくあん	681 900	ちょこっと食育タイム (荒谷小)
26	金	ごはん 	のりのみそ汁 豆腐しゅうまい チャプチェ	ごはん さとう あぶら でんぷん はるさめ	牛乳 あつあげ のり みそ とうふ たら とりにく ぶたにく	たまねぎ しめじ にんじん にんにく たけのこ えだまめ もやし しょうが	663 819	ちょこっと食育タイム (蔵増小)
29	月	ごはん 	わかめスープ 豚肉とレバーのケチャップ炒め ひじきサラダ	ごはん でんぷん あぶら さとう ドレッシング	牛乳 とうふ わかめ ぶたにく レバー みそ ひじき かまぼこ	ブロッコリー しょうが ねぎ カラーピーマン もやし とうもろこし こまつな しそ	632 817	
30	月	【カミカミ献立】						
		ゆかりごはん 	にらたま汁 鶏のからあげ きりぼしだいこん 切干大根のごま酢あえ	ごはん さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	牛乳 とうふ なんと みそ たまご とりにく こんぶ かつおツナ わかめ	しそ にら ねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり もやし	677 827	ちょこっと食育タイム (天童北部小)