

今月の目標：1年間をふりかえろう

今年度も残りわずかとなりました。この1年間
でみなさんの心も体も大きく成長したことで
しょう。毎日の給食を通して、さまざまなことを
学びましたね。給食の時間が楽しい学びの
場であったなら、とても嬉しいです。



できたものには口にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

日曜	献立名	さいろの食品	あかの食品	みどりの食品	エネルギー(kcal)	備考
		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		
2月	ごはん 鶏ごぼう汁 ふりかけ やわらか蒸し鶏 切り干し大根の煮物	ごはん あぶら さとう ごま ふりかけ	牛乳 とりだんご なんと とりにく さつまあげ	ごぼう ねぎ しょうが きりぼしだいこん にんじん こんにゃく えだまめ	560 735	ちよこつと食育タイム (山口小)
3火	【ひなまつり献立】					
	ちらしずし 花舞うすまし汁 さくらしゅうまい 春色おひたし 手巻きのみ	ごはん さとう ふ こむぎこ	牛乳 たいとうふ たら えび かまぼこ のり	にんじん れんこん たけのこ かんぴょう しめじ しめじ たまねぎ こまつな キャベツ もやし	610 712	
4水	ごはん ごまキムチスープ みそとんかつ キャベツのレモンあえ	ごはん ごま パンこ あぶら さとう ドレッシング	牛乳 ふたにく あぶらあげ とうふ みそ はっちょうみそ かつおツナ	ごぼう はくさい はくさいキムチ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー レモン	649 873	ちよこつと食育タイム (成生小)
5木	ごはん もずくスープ タコライス(タコミート、野菜) 焼きプリンタルト	ごはん あぶら やきプリンタルト	牛乳 もずく なんと ふたにく チーズ	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ にんにく トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし きゅうり	649 798	ちよこつと食育タイム (第一中) スプーン
6金	ピラフ フカヒレスープ えびフライ ツナサラダ 大福アイス	ごはん でんぶん パンこ あぶら だいふくアイス エッグフリーマヨネーズ	牛乳 とりにく とうふ たまご えび ふかひれ かつおツナ	にんじん とうもろこし ねぎ あかピーマン たまねぎ しょうが たけのこ しめじ ブロッコリー きゅうり キャベツ	687 886	ちよこつと食育タイム (第三中)
9月	ごはん 芋団子汁 チーズ 銀だら西京焼き たくあん入りおひたし	ごはん いももち さとう ごま	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ ぎんだら チーズ	しめじ だいこん にんじん ねぎ キャベツ もやし あかピーマン たくあん	562 733	
10火	【卒業おめでとう献立】					
	ごはん ビーフカレー 鶏のからあげ 海藻サラダ お祝いケーキ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ でんぶん あぶら ドレッシング ケーキ	牛乳 ぎゅうにく とりにく かいそう	にんにく たまねぎ にんじん しょうが きゅうり もやし とうもろこし しそ	725 922	ちよこつと食育タイム (第二中) スプーン
11水	ABCスープ ラフランスジャム メバルのジェノパソース漬 マカロニサラダ	パン マカロニ あぶら エッグフリーマヨネーズ さとう ジャム	牛乳 ウインナー メバル かつおツナ	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり パプリカ	626 779	ちよこつと食育タイム (第四中)
12木	ごはん 春雨スープ れんこんしゅうまい 豚キムチ炒め	ごはん はるさめ でんぶん こむぎこ あぶら	牛乳 とりにく ふたにく	チンゲンサイ にんじん ねぎ たまねぎ れんこん はくさいキムチ はくさい こまつな たけのこ	569 733	
13金	ごはん あっさりコーンスープ 三色そばろ キャベツの塩昆布あえ ミルメイク	ごはん さとう ごま ごまあぶら ミルメイク	牛乳 ベーコン ふたにく たまご こんぶ	たまねぎ とうもろこし にんじん しょうが いんげん キャベツ きゅうり もやし	585 776	スプーン
	【カミカミ献立】					
16月	ごはん たまご汁 納豆 鮭チーズフライ 牛肉とごぼうの炒め煮	ごはん ふ パンこ こむぎこ あぶら さとう	牛乳 あぶらあげ みそ さけ チーズ ぎゅうにく さつまあげ なつとう	キャベツ にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう	734 947	
17火	【春彼岸献立】					
	ごはん ゆばすまし汁 鶏のてりやき はる 春のおひたし	ごはん さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ とりだんご ゆば とうふ なんと かまぼこ	たけのこ しめじ しょうが ごがつな キャベツ にんじん もやし	562 739	

☆ 感想紹介コーナー ☆

「受験応援献立」 1/16(金)

*塩昆布あえは、オクラのねばり気が効いていておいしかったです。受験生へのメッセージを感じました。(天童北部小)



受験応援献立

「学校給食週間」 なぞとき!山形県まいもん 1/19(月)~23(金)

- *鶴岡市で雪が降る中食べた寒だら汁を思い出しました。子どもたちも庄内地方の食文化に触れられてよかったです。(蔵増小)
- *赤根ほうれん草のツナサラダがあまくて農家さんのありがたみが分かりました。すべての食べ物が人気でした。(長岡小)
- *「鮭がおいしい!もっと食べたい!」という声がありました。塩気や甘さもちょうどよく、ごはんにぴったりでした。「給食週間」といえば、この献立。みんなが大好きな献立です。(山口小)

学校給食週間 なぞとき!山形県まいもん



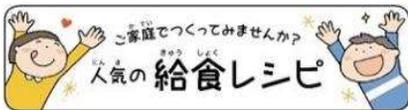
寒だら汁



赤根ほうれん草のツナサラダ



はじめの給食



マーボーだいこん 麻婆大根

【材料(4人分)】

- ・大根.....100g
- ・厚揚げ.....60g
- ・豚ひき肉.....60g
- ・玉ねぎ.....60g
- ・にんじん.....40g
- ・おろししょうが...小さじ 1/2
- ・おろしにんにく...小さじ 1/3
- ・炒め油.....適量
- ・砂糖.....小さじ 1
- ・みそ.....小さじ 2
- ★しょうゆ.....小さじ 2
- ・酒.....小さじ 1
- ・中華スープ...小さじ 1/2
- ・トウバンジャン...少々
- ・片栗粉.....小さじ 2

【作り方】

- ①大根、厚揚げは1cm角のサイコロ切り、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにします。
- ②フライパンを熱し、炒め油を適量入れます。
- ③弱火〜中火でおろししょうがとおろしにんにくを香りが出るまで炒めます。
- ④豚ひき肉を加え、中火で炒めながらほぐします。
- ⑤豚ひき肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、大根を加えます。水を適量入れて煮ます。
- ⑥煮えたら、★の調味料を合わせ、加えます。
- ⑦厚揚げを加え、全体を優しく混ぜ合わせます。
- ⑧片栗粉を水で溶き、水溶性片栗粉を少しずつ加えます。
- ⑨とろみがつくまで混ぜながら加熱して、完成!

簡単裏技

あらかじめ、大根を下茹で(またはレンジでチン)すると時短できますよ!

【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。

海藻類や小魚類については、「えび」や「かに」、「貝」などが付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(天童産はえぬぎ)、山形県産牛乳、牛肉、豚肉、納豆、豆腐、もやし、しめじ、五月菜

わす 忘れないでね



卒業生はもうすぐ最後の給食です。これからも食べることを大切に!



ご卒業 おめでとうございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます!これからは、自分で食べるものを選んだり、作ったりする機会が増えていきますね。食事を大切にするには、自分自身を大切にすることにつながります。

どんな時も食事の時間を大切に、心も体も元気に過ごしてください。充実した日々を過ごせるよう、心から応援しています!