



この二次元コードから献立表や
食材産地をみることもできます。
※毎月1日頃に更新されます。



天瀬学校給食共同調理場



じばさん
きょうしよくのひ

うましお
きょうしよくのひ

じばさん
きょうしよくのひ

じばさん
きょうしよくのひ



かんこくメニュー



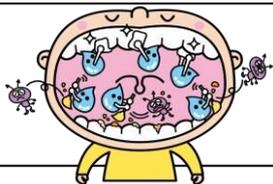
うましお
きょうしよくのひ

じばさん
きょうしよくのひ

☆たべものクイズ☆
ナポリタンの生まれた国はどこ?
①フランス ②イタリア ③日本 ④インド

日	こんだて名	主に体をつくるもの	主に体の調子をととのえるもの	主に熱やちからになるもの	エネルギー (八訂成分表)
2月	ごはん やきにくどん ワンタンスープ チーズ	牛乳 豚肉 ちくわ チーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ 白ねぎ もやし にら	米 砂糖 油 ワンタン ごま油	587
3月	ごはん いわしのおかか みそにこみうどん	牛乳 いわし みそ 鶏肉 かまぼこ	えのき にんじん 白ねぎ こまつな にんにく	米 さといも うどん	619
4月	ごはん くきわかめのいために うましおぶたじる	牛乳 茎わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 白ねぎ こんにゃく	米 ごま 砂糖 油 さといも	639
5月	コッペパン ジャーマンポテト パンブキンポタージュ	牛乳 ベーコン ウインナー 豆乳	玉ねぎ にんにく パセリ かぼちゃ	パン じゃがいも バター	571
6月	ごはん がめに つみれじる ヨーグルト	牛乳 鶏肉 つみれ 高野豆腐 ヨーグルト 豆腐 かまぼこ	にんじん たけのこ いんげん ごぼう 白ねぎ こんにゃく チンゲン菜 えのき しょうが	米 じゃがいも 砂糖 油	627
9月	ごはん トリニータどん くろめじる	牛乳 鶏肉 くろめ 油揚げ 豆腐 みそ	にら しょうが にんにく にんじん えのき 白ねぎ	米 砂糖 ごま油	671
10月	おかか じゃこ ごはん	牛乳 豚肉 ちりめん かつお節 ハンバーグ	小ねぎ にんにく えのき 玉ねぎ しめじ ごぼう にんじん れんこん 白ねぎ	米 油 砂糖 さつまいも	665
11月	ごはん あまからとりだいこん スタミナみそしる あおうめゼリー	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ	しょうが 大根 にんにく 白ねぎ にんじん にら たけのこ もやし	米 油 砂糖 ごま油	584
12月	まあるい パン きのこマカロニのクリームに こまつなとベーコンのスープ いちごジャム	牛乳 鶏肉 ベーコン	えのき しめじ コーン エリンギ 玉ねぎ もやし にんじん いんげん こまつな	パン マカロニ バター ジャム	611
13月	ごはん チャプチェ キムチスープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく こまつな こんにゃく たけのこ 白ねぎ しいたけ にんじん もやし キムチ キャベツ	米 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 油	583
16月	ごはん ぶたにくとごぼうのみそに よせなべふうスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 かまぼこ 肉団子 豆腐	ごぼう にんじん 白ねぎ こんにゃく いんげん しいたけ チンゲン菜	米 油 砂糖 はるさめ	617
17月	ごはん あじのカレーたつたあげ さつまじる	牛乳 あじ みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	しょうが もやし しいたけ にんじん こんにゃく ごぼう 白ねぎ	米 じゃがいも さつまいも	663
18月	ごはん ちくわキャベツソテー やさいたつぷりカレー	牛乳 ちくわ 豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんにく にんじん 大根 ごぼう かぼちゃ チンゲン菜 ミルポア(玉ねぎ・にんじん)	米 油	625
19月	コッペパン こうやどうふとこんさいのケチャップあえ クリームスープ	牛乳 高野豆腐 鶏肉 豆乳 生クリーム	れんこん ごぼう パプリカ(赤・黄) 玉ねぎ にんじん コーン	パン 砂糖 じゃがいも バター	659
20月	ごはん ほうれんそうオムレツ やかましいみそしる あじさいゼリー	牛乳 卵 みそ 豆腐 わかめ	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 白菜 しいたけ	米 さといも	556
23月	ごはん しのだに ぶんごじる	牛乳 にくしのだ 鶏肉 肉だんご	えのき しいたけ にんじん こまつな 白菜 白ねぎ	米 やせうま	630
24月	ひじき ごはん やさしいコロッケ ぎゅうにくのトマトにこみ	牛乳 豚肉 牛肉 ひじき 油揚げ	にんじん トマト 玉ねぎ いんげん ミルポア(玉ねぎ・にんじん)	米 砂糖 油 じゃがいも	609
25月	ごはん ぶたにらじゃが けんちんじる	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆腐	玉ねぎ にんじん にら ごぼう しいたけ こんにゃく 白ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま油	608
26月	まあるい パン ナポリタン コンソメスープ ブルーベリージャム	牛乳 ベーコン ウインナー 鶏肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく グリーンピース キャベツ コーン えのき	パン スパゲティ 油 じゃがいも ジャム	673
27月	ごはん こまつなのじゃこに にわとりじる	牛乳 油揚げ しらす干し 鶏肉	こまつな もやし ごぼう にんじん しいたけ 玉ねぎ 白ねぎ	米 ごま油 さといも 砂糖	582
30月	ごはん もやしのナムル なすとひきにくのカレー ブルーベリーゼリー	牛乳 わかめ 豚ひき肉 チーズ	もやし こまつな にんじん 玉ねぎ なす ピーマン トマト	米 ごま 砂糖 ごま油	612

今月の目標は、「大切な歯を守ろう」です。
食事をするとき、ゆっくりよくかんで食べていますか？
しっかりかむことで、だ液が出て、むし歯を防ぐことができます。
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう！



クイズの正解は・・・③日本！！
昭和時代、日本人の好きな味にアレンジして作られたと言われています！

☆牛乳は毎日あります！☆

都合により、材料や献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。