

2月のよていにとだて

田村市学校給食センター

日曜	主食	おかず・デザート	牛乳	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	家でとりたい食品	給食センターからのメッセージ	給食1食分の放射性物質測定検査結果 単位(ベクレル/kg) ND=不検出 検出限界値:25ベクレル/kg		
				血や肉や骨となる	体の調子を整える	腸や力となる			ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
2月	ごはん	ハンバーグ ごま和え とりごぼうスープ	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	キャベツ もやし にんじん ほうれん草 ごぼう チンゲンサイ 白菜 しいたけ 生姜	ごはん ごま 砂糖	ごはん ごま 砂糖	乳製品	ごまに含まれる栄養素は、主にアルギニンやオレイン酸、たんぱく質や鉄分など多様です。漢方では滋養強壮、老化防止があるといわれています。	ND	ND	ND
3火	ごはん	いわし磯辺立田揚げ じゃがいものそぼろ煮 凍み豆腐の味噌汁 福豆	牛乳 いわし磯辺立田 鶏肉 みそ 福豆 さつま揚げ 凍み豆腐	生姜 玉ねぎ にんじん さやえんどう 白菜 大根 ねぎ 小松菜	ごはん じゃがいも 砂糖 かたくり粉	果物	今日は節分です。豆まきの準備は出来ていますか?「福は内、鬼は外!」としっかり豆をまき、年齢の分だけ豆を食べ、厄除けをししましょう。	ND	ND	ND	
4水	食パン	スコッチエッグ 海藻サラダ ミネストローネ ココアクリーム	牛乳 ベーコン スコッチエッグ 糸かまぼこ チーズ 海藻ミックス	にんじん もやし 白菜 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ にんにく トマト コーン パセリ	ごはん ココアクリーム ドレッシング マカロニ じゃがいも 油	小魚類	にんにくに含まれるアリシンは、抗酸化作用があります。風邪などの原因になる菌を殺す強い力を持っていて、病気の抵抗力を高める働きをします。	ND	ND	ND	
5木	麦ごはん	鶏肉の生姜焼き ブロッコリーごまサラダ 明日香汁	牛乳 鶏肉の生姜焼き 油揚げ 豆腐 みそ	ブロッコリー キャベツ もやし 生姜 白菜 大根 にんじん ごぼう ねぎ えのき	ごはん 麦 ごま ドレッシング	海そう	ブロッコリーは今がまさに旬です。普段食べているのは花蕾ですが、茎や葉の部分にも栄養が豊富なので捨てずに食べましょう。	ND	ND	ND	
6金	中華めん	坦々麺 じゃがみそ君 梅肉あえ	牛乳 豚肉 みそ	キャベツ もやし たらこ にんじん にんにく 小松菜 チンゲンサイ たけのこ きくらげ しいたけ 大根 白菜	中華めん ごま油 かたくり粉 油 アーモンド ドレッシング じゃがいも 砂糖	魚類	ビタミンAは、目の関係が深く、パソコンの使いすぎや、ゲームのやりすぎで目が疲れやすい人のドライアイを防ぐ役割もあります。	ND	ND	ND	
9月	ごはん	さんまのおろし煮 ひじきの炒め煮 キャベツの味噌汁	牛乳 さんまおろし煮 ひじき 大豆 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	にんじん こんにやく いんげん 大根 キャベツ 小松菜	ごはん 油 砂糖 麩	たまご	大根おろしには、たんぱく質を分解する酵素が含まれているので、消化を促進すると同時に、ビタミンや鉄分の吸収も良くなります。	ND	ND	ND	
10火	麦ごはん	シーフードカレー 青じそサラダ ぼんかん	牛乳 鶏肉 ほうたて いか 生クリーム	玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく 生姜 キャベツ もやし ぼんかん	ごはん 麦 じゃがいも ドレッシング 油	小魚類	柑橘類に豊富なクエン酸は、疲労回復の効果や、血液をきれいにする働きがあります。	ND	ND	ND	
12木	ごはん	五目卵焼き 切干大根の含め煮 かぼちゃの味噌汁 大豆ふりかけ	牛乳 五目卵焼き みそ さつま揚げ 凍み豆腐 油揚げ 大豆ふりかけ	切干大根 こんにやく にんじん 小松菜 だけのこ さやえんどう かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖	果物	かぼちゃにはビタミンB2が含まれています。皮膚や髪、爪などを作る働きや、口内炎や口角炎を防止する効果があります。	ND	ND	ND	
13金	ソフトめん	肉みそうどん ハートコロッケ ゆかり漬け チョコプリン	牛乳 豚肉 なたと 油揚げ みそ	にんじん 白菜 玉ねぎ ねぎ たら だけのこ にんにく 大根 キャベツ ほうれん草	ソフトめん 油 ハートコロッケ チョコプリン	海そう	みその褐色色素はメラノイジンというもので、この成分は、糖分の消化吸収速度を遅くし、食後の血糖値の上昇を抑えます。	ND	ND	ND	
16月	ごはん	カレイフライ ひじきのあえもの のっぺい汁 ミルメークココア(中のみ)	牛乳 カレイフライ ひじき佃煮 鶏肉	もやし にんじん いんげん 小松菜 大根 ねぎ しいたけ ごぼう	ごはん ミルクココア(中) 油 さといも ごま かたくり粉	たまご	カレイは、たんぱく質が多く脂肪が少ないのが特徴です。また、背びれと尾びれの付け根の身であるエンガフにはコラーゲンが含まれていて、美肌に効果的です。	ND	ND	ND	
17火	麦ごはん	さばの味噌煮 肉じゃが わかめの味噌汁	牛乳 さばの味噌煮 凍み豆腐 豚肉 わかめ 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん こんにやく さやえんどう 白菜 大根 ねぎ 小松菜	ごはん 麦 じゃがいも 油 砂糖	乳製品	加熱すると壊れやすいビタミンCですが、小松菜は、アクの少ない野菜で生でも食べられるので、効率よくビタミンCを摂る事ができます。	ND	ND	ND	
18水	食パン	フレンチサラダ ホワイトシチュー ぼんかん いちごジャム	牛乳 鶏肉 生クリーム ヨーグルト	キャベツ コーン にんじん 小松菜 玉ねぎ ぼんかん ブロッコリー マッシュルーム	食パン ドレッシング じゃがいも 油 バター いちごジャム	小魚類	まだまだ寒い日が続きます。温かい食べ物食べて、体をいっぱい動かして、元気に過ごしましょう!	ND	ND	ND	
19木	ごはん	タンドリーチキン れんこんのきんぴら わかめスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ ヨーグルト わかめ 豆腐	にんにく 生姜 たけのこ しいたけ こんにやく にんじん れんこん キャベツ もやし ねぎ	ごはん 油 砂糖 ごま	いも類	タンドリーチキンとはインドの定番料理です。ヨーグルト、塩、こしょう、香辛料などに半日漬けて焼きます。	ND	ND	ND	
20金	ソフトめん	けんちんうどん キャベツのレモンあえ さつま芋の蒸しパン	牛乳 豚肉 豆腐 ハム みそ	こんにやく 大根 にんじん ごぼう ねぎ キャベツ もやし ピーマン レモン果汁	ソフトめん じゃがいも 油 砂糖 さつまいもの蒸しパン	たまご	キャベツに含まれるビタミンUは、キャベツともいわれ、腸胃薬の名前に使われています。潰瘍の治癒に効果が高いといわれています。	ND	ND	ND	
23月	ごはん	おでん 肉団子 磯香あえ みかんヨーグルト(中のみ)	牛乳 のり ヨーグルト(中) さつま揚げ うすら卵 昆布 がんもどき 肉団子	にんじん 大根 こんにやく にんじん もやし キャベツ しめじ	ごはん さといも 砂糖	魚類	昆布は、他の食品に含まれるミネラルと比べ、体内での消化吸収率が高く、その約80%が体内に吸収されるといわれています。	ND	ND	ND	
24火	麦ごはん	ヒレカツ キャベツの中華サラダ えのきの味噌汁	牛乳 ヒレカツ 油揚げ みそ	キャベツ にんじん もやし ブロッコリー ねぎ 大根 えのきだけ 小松菜	ごはん 麦 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	豆類	えのきには、キノコキトサンという成分が豊富で、コレステロールをキャッチして、コレステロール値を下げる働きがあります。	ND	ND	ND	
25水	★ 常葉小学校 希望献立 ★						小魚類	今日は、常葉小学校の希望献立です。何が出るかお楽しみに♪	ND	ND	ND
26木	ごはん	鮭の塩焼き ごぼうサラダ 豚汁 ひじきの佃煮(中のみ)	牛乳 鮭 豚肉 みそ ひじきの佃煮(中)	ごぼう にんじん キャベツ コーン こんにやく 大根 白菜 ねぎ	ごはん マヨネーズ さといも	豆類	ごぼうには、便通改善の他、利尿効果もあるので、体がむくんでいるときに食べると、余分な水分が排出され、むくみを解消します。	ND	ND	ND	
27金	中華めん	道産子ラーメン まるごとグラタン ゆずかつおサラダ	牛乳 グラタン 豚肉 なたと わかめ みそ かつお節	白菜 にんじん 大根 玉ねぎ もやし たらこ コーン にんにく キャベツ ブロッコリー	中華めん ドレッシング バター 油	果物	ゆずに含まれるペシペリジンは、血液を流れやすくし、体を温める温熱作用があり、冷し性やリラックス効果もあります。	ND	ND	ND	

* 材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

* 給食費の第10回目の納期限(口座振替日)は、平成27年3月2日(月)です。

【お問い合わせ先】 田村市学校給食センター 電話0247-67-1123