

4月のよていになだて

田村市学校給食センター

日曜	主	お	牛	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	熱や力となる			ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
7	火	さばの文化干し 五目きんぴら 凍み豆腐のみそ汁	麦ごはん	牛乳 凍み豆腐 さばの文化干し みそ さつま揚げ	にんじん ごぼう だけのこ こんにゃく 白菜 大根 小松菜	ごはん 麦 じゃがいも ごま 砂糖 油	乳製品	入学・進級おめでとうございませう。好き嫌いをせずに何でも食べて元気に過ごしましょう。	ND	ND	ND
8	水	ハンバーグ キャベツのレモンあえ キャロットスープ	黒糖パン	牛乳 とり肉 ハンバーグ 生クリーム	キャベツ アスパラガス マッシュルーム パセリ コーン レモン果汁 にんじん きゅうり たまねぎ	パン バター 黒糖 油 砂糖 じゃがいも	たまご	食事の前には、石けんを使いきちんと手を洗い、きれいなハンカチで手をふくようにしましょう。	ND	ND	ND
9	木	いなだの生姜煮 ブロッコリーごまサラダ 大根のみそ汁	ごはん	牛乳 いなだの生姜煮 みそ	大根 小松菜 キャベツ コーン ブロッコリー ねぎ	ごはん 麩 じゃがいも ドレッシング ごま	果物	食事の前には、食べ物に感謝して気持ちを込めて、きちんとあいさつをしましょう。	ND	ND	ND
10	金	きつねうどん いなりもち アスパラサラダ みかんヨーグルト	ソフトめん	牛乳 とり肉 なると いなりもち みかんヨーグルト	にんじん えのき しいたけ 白菜 大根 ねぎ こんにゃく きゅうり アスパラ キャベツ コーン	めん ドレッシング	小魚類	アスパラガスに含まれている、βカロテンやビタミンC・Eは、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。	ND	ND	ND
13	月	チキンカツ 切干大根の炒め煮 キャベツのみそ汁	ごはん	牛乳 チキンカツ 凍み豆腐 さつま揚げ 油揚げ みそ	にんじん だけのこ 大根 えだまめ ほうれん草 糸こんにゃく キャベツ もやし	ごはん 油 砂糖	海藻類	カツには、よく千切りキャベツがついていますがこれは、カツと一緒に食べることで胃腸を守り、消化吸収を促す作用があるからです。	ND	ND	ND
14	火	さんまのおろし煮 しそこんぶのあえもの 豚汁	茗茶減量ごはん	牛乳 さんまのおろし煮 ひじき 豚肉 豆腐 みそ こんぶ	もやし 小松菜 大根 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく インゲン	ごはん 麦 ごま じゃがいも	魚類	じゃがいもに含まれるビタミンCは、主成分であるデンプンに守られるので加熱による損失が少なく、効率よく摂取できるという利点があります。	ND	ND	ND
15	水	ウィンナー チーズサラダ ミネストローネ	コッペパン	牛乳 ウィンナー チーズ ベーコン スキムミルク	キャベツ ブロッコリー トマト コーン パセリ にんじん きゅうり にんにく 玉ねぎ	パン じゃがいも 油 砂糖 マカロニ	豆類	野菜には、体に不可欠なビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。また、食物繊維には、血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールを低下させる働きがあります。	ND	ND	ND
16	木	ポークカレー 春雨サラダ オレンジ	麦ごはん	牛乳 豚肉 ハム 生クリーム	玉ねぎ にんじん にんにく もやし きゅうり キャベツ オレンジ	ごはん 麦 じゃがいも 春雨 油 ドレッシング	小魚類	麦ご飯はよく噛まないで食べにくいので、自然とゆっくり食べるようになり、少量でも満腹感が得られます。	ND	ND	ND
17	金	みそラーメン 焼きぎょうざ 海藻サラダ ナムル ももゼリー(中のみ)	中華めん	牛乳 豚肉 みそ 海藻ミックス ぎょうざ	玉ねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり たいこん ねぎ 小松菜 にんにく 生姜 もやし きくらげ コーン キャベツ メンマ	めん ドレッシング 油 ごま ももゼリー(中のみ)	いも類	朝食は、眠りから覚めた体を温めて基礎代謝をアップさせる役割があります。食べることで基礎代謝が上がるのでしっかり食べるようにしましょう。	ND	ND	ND
20	月	白身魚のピザソース焼き ナムル みそワタンスープ	麦ごはん	牛乳 ホキ チーズ 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん にんにく ほうれんそう もやし ねぎ だけのこ 小松菜 しいたけ しょうが ピーマン トマト キャベツ マッシュルーム	ごはん 麦 ワタンスープ ごま油 ごま 砂糖	豆類	だけのこには、チロシンという栄養素が含まれています。この物質は、脳の働きを活性化し、やる気を起こさせる働きがあります。	ND	ND	ND
21	火	とりの生姜焼き 油麩の旨煮 えのきのみそ汁	ごはん	牛乳 とりの生姜焼き 豆腐 みそ	れんこん 大根 ごぼう にんじん しいたけ 白菜 えのき 小松菜 こんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖 油 油ふ	果物	じゃがいもは、「馬鈴薯(はれいしょ)」とも呼ばれますが、これは、馬につける鈴に形が似ていることから呼ばれるようになったといわれています。	ND	ND	ND
22	水	ミートマカロニ 野菜スープ フルーツヨーグルト ココアクリーム	食パン	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ ヨーグルト 生クリーム	玉ねぎ にんじん 白菜 グリーンピース トマト モモ バイン コーン ほうれん草 白菜 みかん	パン マカロニ ココアクリーム 油 小麦粉 さとう	小魚類	キャベツには、免疫力を高める作用があります。免疫力が高まることによって風邪の原因となるウイルスが体内に侵入することを防いだりします。	ND	ND	ND
23	木	にしんの照り煮 和風サラダ すまし汁	だけのこ減量ごはん	牛乳 にしんの照り煮 豆腐 とり肉 わかめ なると ハム	キャベツ コーン だけのこ 大根 えのき しいたけ みつば にんじん きゅうり	ごはん ドレッシング	乳製品	わかめのヌルヌルした「ぬめり」の正体は、アルギン酸という水溶性の食物繊維です。塩分を体外に排出する働きをします。	ND	ND	ND
24	金	けんちん汁 チキンレバーナゲット ごま和え	ソフトめん	牛乳 豚肉 豆腐 チキンレバーナゲット みそ	白菜 大根 ねぎ にんじん ごぼう もやし ブロッコリー ほうれん草 こんにゃく	めん ごま 砂糖 里芋 油	魚類	ブロッコリーは、栄養的にすぐれた野菜で、生のブロッコリーのビタミンCはレモンの2倍も含まれています。	ND	ND	ND
27	月	いわしのごまみそ煮 こんにゃくソテー 若竹汁	ごはん	牛乳 わかめ いわしごまみそ煮 ベーコン 油揚げ みそ	にんじん ほうれん草 コーン キャベツ 糸こんにゃく だけのこ 玉ねぎ	ごはん 油 麩 砂糖	たまご	キャベツは、季節により食感などが異なります。春キャベツは、葉の巻きがゆるく葉質のやわらかいので、サラダや漬物などの生食にむいています。	ND	ND	ND
28	火	ポテトコロッケ 五目炒り豆腐 たまごスープ	減量ごはん	牛乳 豆腐 豚肉 とり肉 たまご	もやし しいたけ にんじん 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ	ごはん ポテトコロッケ 油 砂糖	果物	豚肉などに含まれる、ビタミンB1は人の運動機能との関連も深く、疲労物質の燃焼による疲労回復に効果があるといわれています。	ND	ND	ND
30	木	五目卵焼き 大根のごまマヨサラダ すき焼き汁 ひじきの佃煮	ごはん	牛乳 みそ 五目卵焼き 豚肉 豆腐 ひじきの佃煮	大根 もやし 小松菜 ごぼう 白菜 ねぎ 糸こんにゃく にんじん	ごはん マヨネーズ ごま 油 砂糖	海藻類	ごぼうは、苗ごたえがあり、香りのよい土の中にできる野菜です。食物繊維を多く含んでいて、お腹の調子を整え、お腹のお掃除をしてくれます。	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。