




 田村市学校給食センター				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		
日曜	主食	おかず・デザート	牛乳	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
1 金	山菜うどん	きのこ信田煮 大根サラダ こどもの日デザート		牛乳 とり肉 なると 油揚げ きのこ信田煮 ハム	山菜 たまねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう だけのこ 干し椎茸 ブロッコリー だいこん きゅうり	めん 粕餅(鯛焼き) ドレッシング			5月5日は「端午の節句」といい、子供の成長を祝う日です。かしわ餅やちまきを食べたり、鯉のぼりをあけて子供の成長を祝います。	ND	ND
7 木	ごはん	とりの生姜焼き ごぼうサラダ たまねぎのみそ汁		牛乳 油揚げ 鶏肉のしょうが焼き わかめ みそ	ごぼうにんじん きゅうり キャベツ たまねぎ きやえんどう こまつな	ごはん マヨネーズ		しょうがは「食べる薬」ともいわれ、中国では薬として飲まれています。体を温めたり、免疫力を高める働きがあります。	ND	ND	ND
8 金	しょうゆラーメン	もち米肉だんご おかササラダ アゼロラゼリー(中のみ)		牛乳 豚肉 うずら卵 なると わかめ かまぼこ かつおぶし もち米肉だんご	もやしにんじん チンゲンサイ 塩メンマ コーン ほうれんそう キャベツ だいこん きゅうり	めん ドレッシング ゼリー		キャベツはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、風邪を予防したり、疲れをとってくれる働きがあります。	ND	ND	ND
11 月	ごはん	サーモンフライ ゆかり漬け 若竹汁		牛乳 サーモンフ ライ とり肉 豆腐 わかめ	キャベツ アスハラ きゅうり だいこん だけのこ にんじん えのき さやえんどう 干し椎茸	ごはん 油		「ゆかり」は赤しそのこととす。赤しそは、梅干しを漬けるときなどに使われます。	ND	ND	ND
12 火	むぎごはん	いわしの梅煮 肉じゃが 油麩のみそ汁		牛乳 いわし梅煮 豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん いんげん だいこん キャベツ こまつな 茶こんやく	ごはん 麦 じゃがいも 油 砂糖 油麩		いわしを漢字で書くとどんな漢字になると思いますか?いわしは、海でとってからすぐに傷んでしまうので、魚へんに弱いと書いて「いわし」と読みます。	ND	ND	ND
13 水	黒糖パン	チキンの香草焼き リヨネースポテト 野菜スープ りんごヨーグルト(中のみ)		牛乳 とり肉 ベーコン ヨーグルト	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう コーン にんにく しょうが パセリ バジル	パン 黒砂糖 オリーブ油 じゃがいも 油		チキンの香草焼きはセンターで手作りです。鶏肉をにんにく・ワイン・オリーブオイルなどにつけてオープンで焼きます。	ND	ND	ND
14 木	ごはん	とりと豆腐のハンバーグ ひじきサラダ にらたま汁		牛乳 ハンバーグ ひじき 大豆 たまご なると 豆腐	にんじん えだまめ きゅうり キャベツ だいこん にら ほうれんそう	ごはん マヨネーズ かたくり粉		ひじきは海藻の仲間です。鉄分が多く含まれています。鉄分は、血液を作るためにとても大切な栄養素です。	ND	ND	ND
15 金	スパゲティ・ミートソース	キャベツのレモン和え ブルーベリーゼリー		牛乳 豚ひき肉 凍み豆腐 チーズ ハム	にんじん たまねぎ セロリ にんにく マツタケ しょうが トマト キャベツ きゅうり レモン果汁	めん 薄力粉 油 砂糖 ブルーベリー		ブルーベリーの紫色の正体は「アントシアニン」というものです。アントシアニンは、目を健康にしてくれる働きがあります。	ND	ND	ND
18 月	ごはん	魚のみそマヨネーズ焼き アスパラとコーンのサラダ すまし汁 大豆ふりかけ		牛乳 ホキ みそ ハム 豆腐 とり肉 なると 大豆ふりかけ	たまねぎ アスパラ キョウリン きゅうり コーン えのきだけ にんじん だいこん こまつな 干し椎茸	ごはん マヨネーズ ごま 油 砂糖		「魚の味噌マヨネーズ焼き」に使われている魚は「ホキ」という魚です。ニュージーランドやオーストラリアなど、南の国で多くとれます。	ND	ND	ND
19 火	ごはん	ポークメンチカツ 山菜の炒め煮 じゃがいものみそ汁 すめるめカムちゃん		牛乳 ポークメンチかつ さつま揚げ 油揚げ みそ すめるめカムちゃん	山菜 だけのこ にんじん だいこん こまつな 干し椎茸	ごはん 油 ごま じゃがいも		「山菜の炒めもの」に使われている山菜は「わらび」といいます。わらびは4月から5月が旬の山菜です。	ND	ND	ND
20 水	しょくパン	オムレツ ブロッコリーサラダ ポークビーンズスープ ココアクリーム		牛乳 オムレツ 豚肉 大豆 チャウダー	ブロッコリー だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ コーン トマト パセリ にんにく	パン ドレッシング じゃがいも 油 砂糖		「ポークビーンズ」の「ポーク」とは豚のことで、「ビーンズ」は豆のことです。豆をスープでおいしく食べることができるアメリカでよく食べられている料理です。	ND	ND	ND
21 木	チキンカレー	わかめサラダ オレンジ		牛乳 とり肉 レンズ豆 生クリーム わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり コーン オレンジ にんにく しょうが	ごはん 麦 じゃがいも 油 ドレッシング ごま		カレーの中に入っている「レンズ豆」は、虫眼鏡のような凸レンズにカラチが以ているため、この名前がついたといわれています。	ND	ND	ND
22 金	塩ラーメン	カボチャコロッケ フレンチサラダ		牛乳 豚肉 うずら卵 ハム	キャベツにんじん もやしにら チンゲンサイだけのこ まきひきアスパラ かぼちゃコロッケ だいこん きゅうり カラヒーマン レモン果汁	めん 油 ドレッシング		フレンチサラダの中には、4種類のビーマンが入っています。とても甘みのあるビーマンです。みなさんは何種類のビーマンを見つけることができましたか?	ND	ND	ND
25 月	ごはん	ミートローフ 昆布漬け さやえんどうのみそ汁		牛乳 とりひき肉 豚ひき肉 卵 塩昆布 豆腐 わかめ みそ	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり だいこん にら さやえんどう こまつな にんにく	ごはん パン粉 砂糖		ミートローフは給食センターの手作りです。とりひき肉やぶたひき肉に調味料を加えてよく練ってカップに入れて焼きます。	ND	ND	ND
26 火	むぎごはん	さんまカレー竜田 磯香あえ 大根のみそ汁		牛乳 さんまカレー竜田 焼きのり みそ	もやし キャベツ にんじん しめじ だいこん さやえんどう こまつな	ごはん 麦 油 麩 じゃがいも		磯香あえに使うのりは、海からとってそのまま乾かし焼き上げであるため、野菜と和えても溶けないのが特徴です。	ND	ND	ND
27 水	コッパン	ウインナー 枝豆サラダ ほうれん草のクリームスープ アップルジャム		牛乳 ウインナー とり肉	えだまめ キャベツ きゅうり こまつな ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム	パン ドレッシング じゃがいも バター コーンスターチ アツアツ 油		スープのところに使われているコーンスターチは、とうもろこしから作られる粉です。クッキーなどに使ったり、サクッとしたクッキーができます。	ND	ND	ND
28 木	ごはん	しゅうまい 春雨の五目炒め 豆腐スープ ふりかけ		牛乳 しゅうまい 豚肉 とり肉 豆腐	にんじん キャベツ だけのこ ビーマン たまねぎ きくらげ チンゲンサイ 干し椎茸 にんにく	ごはん はるさめ 油 砂糖 かたくり粉		はるさめはかたくり粉とお湯で練って作ります。炒め物などに使われる「ビーフン」は、米の粉から作られています。	ND	ND	ND
29 金	コーンとわかめのラーメン	キャベツとチーズのサラダ さつまいもの蒸しパン		牛乳 わかめ 豚肉 なると チーズ	コーン たまねぎ もやし にんじん にら チンゲンサイ 塩メンマ キャベツ きゅうり ブロッコリー	めん ドレッシング 蒸しパン		ラーメンの中に入っているメンマはだけのこから作られます。だけのこは4月から5月が旬の食べ物です。	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。

【お問い合わせ先】 田村市学校給食センター 電話0247-67-1123

食事の前の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにも大切です。
特に、陸上の練習や運動会の練習など、外で活動することが多くなる時期

