

2月のよていにごんだて

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
1月	麦ごはん	肉団子 ひじきのあえもの 若竹汁 りんご(中のみ) ふりかけ(幼のみ)	牛乳	肉団子 みそ 油揚げ わかめ ひじきの佃煮 ふりかけ(幼のみ)	もやし にんじん ねぎ たけのこ 大根 白菜 さやえんどう チンゲンサイ インゲン りんご(中のみ)	ごはん 麦 ごま	乳製品	今月の給食のめあては「日本の食文化を知ろう」です。生活習慣を見直し、きちんと朝食を食べましょう。	ND	ND	ND
2火	ごはん	いわしカレーフライ 春雨サラダ 油ふのみそ汁	牛乳	みそ いわしカレーフライ ハム	もやし ねぎ 大根 白菜 にんじん キャベツ チンゲンサイ	ごはん 春雨 油 里芋 油ふ ドレッシング	たまご	いわしには、骨や骨の素となり骨粗鬆症を防ぐカルシウムと、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDが両方含まれており、成長期の子どもにお勧めの食材です。	ND	ND	ND
3水	食パン	アンサンブルエッグ クラムチャウダー キャベツのレモン和え ブルーベリージャム 福豆	牛乳	あさり アンサンブルエッグ ベーコン ハム 福豆	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ コーン レモン果汁 きゅうり	パン パター じゃがいも 油 砂糖 ブルーベリージャム	魚類	風邪予防には栄養バランスの取れた食事が大切です。野菜をたっぷり使ったクラムチャウダーなどの、あたたかいスープで体を温めると効果があります。	ND	ND	ND
4木	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 鉄火煮 白菜のみそ汁	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き 大豆 豚肉 みそ 油揚げ	にんじん ねぎ 生姜 白菜 大根 ごぼう こんにゃく ピーマン	ごはん じゃがいも 油 さとう	果物	ごはんには、脳のエネルギー源である「ブドウ糖」がたくさん含まれています。朝食を食べたエネルギーを補給しましょう。	ND	ND	ND
5金	ソフトめん	豚すきうどん いかフリッター 中華和え ヨーグルト	牛乳	豚肉 くらげ いかフリッター ハム ヨーグルト	えのき 白菜 しだいけ 玉ねぎ にんじん もやし こんにゃく きゅうり ねぎ キャベツ	めん 油 砂糖 ドレッシング	いも類	イカは、栄養価が高いことで知られており、亜鉛やたんぱく質などを豊富に含んでいます。しかし、低脂肪、低カロリー食品としても知られています。	ND	ND	ND
8月	麦ごはん	とり肉の照り焼き チーズサラダ えのきのみそ汁 ひじきのつくだに(中のみ)	牛乳	とり肉の照り焼き 豆腐 みそ チーズ ひじきの佃煮	きゅうり 大根 えのき 小松菜 キャベツ コーン	ごはん 麦 里芋 ドレッシング	魚類	チーズにはカルシウムが多く含まれています。吸収率は他の食品と比べると高いので成長期にはピッタリの食材です。	ND	ND	ND
9火	ごはん	カツカレー 海藻サラダ	牛乳	とり肉 豚肉 わかめ ヒレカツ 生クリーム	玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり にんにく レンコン キャベツ コーン	ごはん じゃがいも 油 ごま	果物	レンコンは、ビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCは、疲労回復、かぜの予防、がん予防、老化防止などに効果があります。	ND	ND	ND
10水	食パン	まるごとグラタン ツナサラダ 白菜とベーコンのスープ レーズンクリーム	牛乳	まるごとグラタン ツナ ベーコン	白菜 玉ねぎ きゅうり にんじん しだいけ レンコン キャベツ マッシュルーム パセリ	パン マヨネーズ 春雨 レーズンクリーム	豆類	ぶどう1kgからできるレーズンは200gです。レーズンは約70%の果糖・ブドウ糖を含み、これらは砂糖より吸収しやすいので、効率のよいエネルギー源になります。	ND	ND	ND
12金	中華めん	みそラーメン えびの水晶包み コールスローサラダ ミニエクレア	牛乳	焼豚 みそ えびの水晶包み	白菜 にんじん ねぎ しょうが もやし 玉ねぎ きくらげ ほうれん草 きゅうり にんにく キャベツ コーン メンマ	めん 油 ドレッシング ミニエクレア	小魚類	早起きをする朝朝食が食べやすくなります。しっかり朝食をとっていると学力アップにつながります。	ND	ND	ND
15月	麦ごはん	春巻き りっちゃんサラダ 紅葉汁 大豆ふりかけ(中のみ)	牛乳	みそ かつお節 昆布 鮭 ハム 大豆ふりかけ	にんじん 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ コーン こんにゃく	ごはん 麦 里芋 春巻き 油 さとう	果物	昆布は、地域によって調理方法が異なります。北海道では出汁に、北陸ではとろろ昆布やおぼろ昆布に、関西では佃煮に、そして沖縄では炒め物などに使われてきました。	ND	ND	ND
16火	麦ごはん	にしんの照り煮 きんぴら 豚汁	牛乳	にしんの照り煮 さつまいも 豚肉 みそ 豆腐	にんじん ごぼう たけのこ 小松菜 ねぎ 大根 こんにゃく	ごはん 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま	海藻類	さつまいもは、イワシやタラなどの魚のすり身に塩などで味をつけ油で揚げて作ります。さつまいもは、インゲンやにんじんなど使用する材料により様々な種類があります。	ND	ND	ND
17水	パンソフト	ハンバーグ コーンサラダ ワンタンスープ スライスチーズ ケチャップ	牛乳	ハンバーグ ベーコン チーズ	にんじん 白菜 もやし ねぎ しだいけ きゅうり コーン キャベツ	パン ワンタン ドレッシング ごま油	いも類	気温が低くなり、風邪を引きやすいこの時期は、バランスの良い食事を心がけましょう。	ND	ND	ND
18木	ごはん	豚肉のアップルソース焼き こんにゃくサラダ カニ玉汁	牛乳	豚肉 卵 豆腐 カニ ハム	にんじん 枝豆 にら 玉ねぎ りんご チンゲンサイ ニンニク レモン果汁 こんにゃく	ごはん マヨネーズ 砂糖 ごま	小魚類	たまごは、調理の方法によって、消化時間が変わります。半熟たまごの消化時間は約1時間半。固ゆでたまごや目玉焼きは、その倍の約3時間かかります。	ND	ND	ND
19金	ソフトオムレツ	クリームスパゲッティ 青じそサラダ フルーツ杏仁	牛乳	ベーコン 生クリーム	玉ねぎ にんじん しめじ えのき ほうれん草 きゅうり にんにく もやし キャベツ マッシュルーム フロccoli	めん コンスターチ 油 フルーツ杏仁	豆類	今日は、富岡第一小学校、第二小学校の希望献立です。お楽しみに！	ND	ND	ND
22月	ごはん	白身魚のピザソース焼き ごま和え のっぺい汁	牛乳	鯛 とり肉 チーズ	玉ねぎ にんじん ごぼう もやし こんにゃく しだいけ 大根 ねぎ 大根 ほうれん草 マッシュルーム	ごはん 里芋 かたくり粉 砂糖 ごま	たまご	タラに含まれるタンパク質はあまり多くはありませんが、バランスの良いビタミンB群との相乗効果で、体力向上、代謝活動の促進、免疫力を向上させる働きがあります。	ND	ND	ND
23火	さけわかめごはん	五目厚焼玉子 里芋とレンコンの旨煮 なめこ汁	牛乳	さけわかめ 五目厚焼玉子 凍み豆腐 とり肉 豆腐 みそ	にんじん さやえんどう しいたけ なめこ 大根 ねぎ こんにゃく レンコン	ごはん 里芋 油 砂糖	乳製品	ネギ特有の香り成分は硫化アリルという成分によるもので、ビタミンB1の吸収を助ける他、血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用があるとされています。	ND	ND	ND
24水	食パン	ハムチーズカツ フロッコリースラダ ミネストローネ チョコレートクリーム	牛乳	ハムチーズカツ ベーコン スキムミルク	白菜 玉ねぎ にんじん にんにく フロccoli コーン トマト キャベツ パセリ	パン ドレッシング じゃがいも マカロニ ごま 砂糖 チョコレートクリーム	魚類	ジャガイモに含まれている、ビタミンCはミカンと同じ位です。しかも、ジャガイモのビタミンCは、でんぷんに守られているので加熱しても壊れにくいという特徴があります。	ND	ND	ND
25木	麦ごはん	さばのみそ煮 梅肉和え わかめ汁 伊予柑ゼリー	牛乳	わかめ さばのみそ煮 かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ	大根 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 チンゲンサイ	ごはん 麦 じゃがいも 伊予柑ゼリー ドレッシング	小魚類	日本産の伊予柑は、日本産の柑橘です。山口県の政市で発見されましたが現在は伊予柑と名付け、愛媛県(伊予国)が生産量の90%を占めるようになりました。	ND	ND	ND
26金	中華めん	チャンポン もち米肉団子 オムライス	牛乳	えび 豚肉 うすらの卵 もち米肉団子 なると イカ	きくらげ にんじん もやし 大根 なら ほうれん草 にんにく キャベツ	めん 油 砂糖 ごま ごま油 かたくり粉	果物	二つの奥いもは硫化アリルという一種アリシンという物質です。これはビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮、血行促進に効果があるといわれています。	ND	ND	ND
29月	麦ごはん	チキン味噌カツ 和風サラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳	凍み豆腐 みそ チキン味噌カツ ハム	きゅうり もやし 玉ねぎ 大根 白菜 ほうれん草 コーン キャベツ	ごはん 麦 油 里芋 ドレッシング	海藻類	もやしには、腸内の環境を整え、便秘を解消する食物繊維が豊富に含まれています。	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。