

# 4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			
				血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる		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			
								ヨウ素131	セシウム134	セシウム137	
7	木	【入学・進級・お祝い献立】 若竹汁 コーンしゅうまい 菜の花のおひたし お祝いゼリー		鶏糸卵 とり肉 油揚げ みそ コーンしゅうまい 牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう 菜の花 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし とうもろこし	米 砂糖 じゃがいも 大豆油 ごま		今日は【入学・進級お祝い献立】です。お祝いの「ちらし寿司」や春を感じる「菜の花和え」を取り入れました。今年度も、自分の健康を考え、給食を残さず食べましょう。	ND	ND	ND
8	金	もちいなり アスパラサラダ		豚肉 かまぼこ 牛乳	ほうれんそう にんじん アスパラガス 玉葱 わらび 干しぜんまい とうもろこし	ソフトめん 砂糖 味付もちいなり マヨネーズ		アスパラガスには、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸含まれます。疲労回復やスタミナ増強に効果がある栄養素です。	ND	ND	ND
11	月	豚汁 野菜コロッケ 切り干し大根サラダ		豚肉 豆腐 みそ 牛乳	にんじん ごぼう だいこん ねぎ 切干大根 きゅうり	米 さといも こんにゃく じゃがいも 砂糖 油 ごま油		切干大根には食物せんいが豊富に含まれています。食物せんいは、コレステロールを体外へ出す働きがあります。	ND	ND	ND
12	火	オムレツ 海藻サラダ		かまぼこ オムレツ 牛乳 とさかのり わかめ	にんじん 玉葱 りんご キャベツ だいこん	米 じゃがいも 砂糖 油		海藻のぬるぬるとした成分はフコイタンという栄養素です。フコイタンには、免疫力を高める働きがあります。	ND	ND	ND
13	水	トック ハムチーズサンド ヨーグルト		ハム とり肉 うすら卵 牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう キャベツ はくさい ねぎ えのきだけ	丸形パン 砂糖 トック 米ぬか油 ごま油		トックは、韓国で食べられている餅の一つです。トックを甘辛く炒めて食べるトックキは韓国の屋台の定番料理です。	ND	ND	ND
14	木	すまし汁 さんまのおろし煮 五目豆		豆腐 とり肉 さんまのおろし煮 大豆 牛乳 こんぶ	にんじん 玉葱 えのきだけ はくさい ごぼう 干し椎茸	米 こんにゃく 砂糖 油		大豆には、イソフラボンという栄養素が含まれます。大豆イソフラボンにはカルシウムが溶け出すのを抑える働きがあります。	ND	ND	ND
15	金	かぼちゃとごまのプチコロッケ 春雨サラダ		豚肉 かまぼこ 牛乳	にんじん ねぎ いら しょうが もやし だけ のこ キャベツ きゅうり	中華めん かぼちゃコロッケ はるさめ 大豆油		ごまにはビタミンEが含まれます。ビタミンEには血管を丈夫にする働きがあります。	ND	ND	ND
18	月	【いい歯の日献立】 春キャベツのみそ汁 さばの味噌煮 五目きんぴら		豆腐 みそ サバの味噌煮 さつま揚げ 牛乳	ごまつな にんじん キャベツ 玉葱 ごぼう だけのこ れんこん	米 こんにゃく 砂糖 大豆油		今日は【いい歯の日献立】です。五目きんぴらに使われているレンコンやごぼうは、根っこを食べるやさしいです。よくかんで食べましょう。	ND	ND	ND
19	火	【食育の日献立】 こつゆ 肉だんご ナムル		ほたて貝柱 とり肉 肉だんご 牛乳	にんじん きくらげ 干し椎茸 もやし キャベツ	米 さといも 糸こんにゃく 焼きさ 砂糖 ごま ごま油		「コつゆ」は、お祝いの席などによく食べられ、ホタテの貝柱でだしをとるのが特徴です。	ND	ND	ND
20	水	ミネストローネスープ ポテトサラダ 果物(キウイフルーツ) いちごジャム		とり肉 ベーコン 牛乳	にんじん ほうれんそう トマト パセリ 玉葱 セロリ にんにく とうもろこし キャベツ キウイフルーツ	コッペパン ストロベリージャム じゃがいも マカロン パター マヨネーズ		ミネストローネは、トマトを使ったイタリアの野菜スープです。季節の野菜や食材を使って作るのが特徴です。	ND	ND	ND
21	木	野菜スープ チキンの香草焼き カントリーサラダ チーズ		豚肉 とり肉 牛乳 チーズ	にんじん パセリ キャベツ きゅうり だいこん レモン	米 砂糖		チーズには、良質なたんぱく質やカルシウムが含まれます。成長期に必要な栄養素を効率よくとることができます。	ND	ND	ND
22	金	大学芋 もやしのキムチ		豚肉 ちくわ 牛乳	にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし キャベツ とうもろこし	ソフトめん さといも こんにゃく さつまいも ごま 水あめ 大豆油		もやしには、ビタミンCやカリウムが含まれます。カリウムは、体内から余分な塩分を出す作用があります。	ND	ND	ND
25	月	白菜と鶏肉のスープ ハンバーグおろしソース 浅漬け		とり肉 牛乳 ハンバーグ	にんじん ごまつな しそ葉 はくさいねぎ きゅうり キャベツ	米 砂糖		キャベツにはキャベジンと呼ばれるビタミンUが含まれます。ビタミンUには胃の粘膜を守る働きがあります。	ND	ND	ND
26	火	わかめのみそ汁 アジフライ たけのこのごまあえ		豆腐 みそ あじフライ 牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん 玉葱 たけのこ もやし	米 じゃがいも 砂糖 大豆油 ごま		たけのこは、春が旬の食材です。たけのこはグルタミン酸などの旨み成分が含まれています。	ND	ND	ND
27	水	みそワタンスープ スラッピージョー ツナサラダ		豚ひき肉 とりひき肉 みそ ツナ 牛乳 チーズ	にんじん ピーマン プロックリー 玉葱 干し椎茸 もやし とうもろこし キャベツ ねぎ	コッペパン ワタン パター 大豆油 ごま油 フレンチドレッシング		ツナ(Tuna)は、日本語でマグロのことをいいます。マグロには、血液をきれいに保つ脂肪酸が含まれます。	ND	ND	ND
28	木	大根サラダ 果物(オレンジ)		豚肉 かまぼこ 牛乳	にんじん ほうれんそう プロックリー 玉葱 マッシュルーム りんご だいこん とうもろこし オレンジ	米 じゃがいも 砂糖 大豆油		柑橘類のうす皮や白い筋には、ヘスペリジンという栄養素が含まれます。抹消血管を丈夫にし、血流を良くする働きがあります。	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。

【お問い合わせ先】 田村市学校給食センター 電話0247-67-1123

## お知らせ 今年度の給食に【〇〇の日献立】を取り入れます。

### その1 毎月18日は 【いい歯の日献立】

田村市の子どものための健康な歯作りのために、給食では、毎月18日を【いい歯の日献立】とし、歯に良いといわれる食材を使用した献立を実施します。

取り入れた献立は、作り方や食材の情報などを、だよりを通してご家庭にお知らせして行きます。



### その2 毎月19日は 【食育の日献立】

毎月19日の「食育の日」にちなんで、19日【食育の日献立】とし、福島県内はもちろん、日本の郷土料理や伝統食を紹介いたします。また、田村市産の食材等も取り入れた献立を提供することにより、給食を通じて子どもたちより郷土に親しんでもらえればと思っています。

