

平成29年 3月よてにんだて 田村市学校給食センター		肉や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる	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				ヨウ素131	セシウム134	セシウム137		
1	水 スラッピージョー	みそワタンスープ オレンジ		ぶたひきにく とりひきにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン たまねぎ もやし キャベツ ねぎ ほししいたけ オレンジ	コッペパン ワタンスープ こめあぶら こまぶら とうもろこし		スラッピージョーの「スラッピー」とは、「なまけ者」という意味があります。てがるに片手で食べられるパンということで、本場アメリカでも人気のメニューです。	ND	ND	ND
2	木 ごはん	わかめのみそしる サワラのさいぎょうやき ごもくきんぴら		とうふ みそ さわら さつまあげ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ はくさい ごぼう たけのこ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう こめあぶら		さわらは、かんじて「魚へんに春」と書きます。自身の魚で今の季節は脂もついでいておいしいです。	ND	ND	ND
3	金 にくうどん	【ひなまつりこんだて】 レバーチキンナゲット なのはなあえ ひなあられ		ぶたひきにく なると みそ チキンナゲット きんしたまご ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう なのはな だいこん たまねぎ ねぎ もやし	ソフトめん ひなあられ こめあぶら		3月3日はひな祭りです。ひな祭りには、ハマグリやひなあられ、菱餅などを食べる風習があります。また、春の食材の「菜の花」も取り入れてみました。	ND	ND	ND
6	月 ごはん	はるキャベツのみそしる にくだんご ひきないり		さつまあげ とうふ みそ にくだんご あぶらあげ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ ほししいたけ	ごはん さとう こめあぶら		春キャベツは、丸くふっくらとした形をしていて、冬キャベツに比べ葉もやわらかいのが特徴です。水分があって甘味もあります。	ND	ND	ND
7	火 きゅうきゅうカレー	むしパン(しょうがっこう) あさづけ		ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん たまねぎ はくさい しめじ トマト	ごはん むしパン じゃがいも		今日は「救給カレー」です。今年度から非常用の備蓄食品として導入されています。カレーとごはんが一緒になったものです。	ND	ND	ND
8	水 コッペパン	ミートボールスープ オムレツ ウィンナーとやさいのソテー いちごジャム		ミートボール オムレツ ウィンナー ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや キャベツ たまねぎ	コッペパン ストロベリー こめあぶら とうもろこし		いちごはほとんどが水分です。ガムなどに使われる「キシリトール」が多く含まれます。	ND	ND	ND
9	木 むぎごはん	あぶらあげのみそしる メンチカツ うめドレッシングサラダ バックソース		メンチカツ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん キャベツ だいこん	ごはん じゃがいも こめあぶら		油揚げは、豆腐をうすく切った物を、低い温度と高い温度の油で2度揚げして作ります。給食で使われている油揚げは、海根町のお店の手作りです。	ND	ND	ND
10	金 けんちんうどん	ポテトグラタン わふうサラダ		とうふ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん はくさい だいこん ごぼう ねぎ キャベツ こんにゃく	ソフトめん じゃがいも さとう こめあぶら		グラタンは、フランス語で「こげる」や「こげ目を付ける」という意味があります。今日のポテトグラタンは、じゃがいもの上にカレーソースがかかっています。	ND	ND	ND
13	月 ごはん	ちゅうかスープ あつあげとキャベツのみそいため ナムル		とりにく とうふ ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん はくさい ほうれんそう きくらげ しょうが キャベツ もやし	ごはん さとう ごまあぶら ごま		中華スープに入っているきくらげは、きのこの仲間です。木に生えている様子が人間の目のようなので、漢字では「木目」と書きます。	ND	ND	ND
14	火 ごはん	えのきのみそしる カレーコロッケ さんしょくおひたし		あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こまつな ほうれんそう にんじん えのきだけ だいこん もやし	ごはん コロッケ じゃがいも さとう こめあぶら		給食で使われているみそは、海根町の味噌屋さんで作られています。みそは、大豆と塩と麹菌を混ぜて作る発酵食品です。	ND	ND	ND
15	水 コッペパン	はるさめスープ ミートマカロニ あんにんフルーツ		ベーコン ぶたひきにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト キャベツ たまねぎ パイン みかん	コッペパン はるさめ マカロニ こむぎさとう あんにととうふ こめあぶら		はるさめは、緑豆やじゃがいもやさつまいもから取ったでんぷりから作られます。中国が発祥の食べ物で、日本へは鎌倉時代に伝わったと言われています。	ND	ND	ND
16	木 ごはん	あおなのみそしる さんまのおろしに くるまふのうまに		あぶらあげ みそ さんまのおろしに ぎゅうにゅう	こまつな にんじん だいこん たまねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん やきう さとう こめあぶら		さんまのおろしとは、大根おろしでさんまを煮た料理です。大根の他にもにんじんやレンコンをおろして使う料理もあります。	ND	ND	ND
17	金 キムチラーメン	【いいはのひ こんだて】 とうふハンバーグ いかとだいこんのサラダ		ぶたにく とりささみ するめ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん いら ねぎ もやし だいこん	ちゅうかめん こまあぶら		今日は「いい菌の日献立」です。サラダには、かみこたえがあるといわれる「するめ」を使用しています。よくかむことは、頭をスッキリさせたり、食べすぎを防ぎます。	ND	ND	ND
21	火 ごはん	【しよくいくのひ こんだて】 はくさいとしみとうふのみそしる しろみさかなフライ キャベツとこんぶのあえもの バックソース		しみとうふ みそ ぎゅうにゅう こんぶ ホキ	にんじん はくさい キャベツ だいこん	ごはん こめあぶら		今日は「食育の日献立」です。中通りの地方の郷土食の凍み豆腐や、春が旬の春キャベツを使った献立です。	ND	ND	ND
22	水 ちらしずし	【そつぎょう・しんきゅうおいわい こんだて】 すましる ぶたにくしゅうまい ごまあえ おいわいデザート		あぶらあげ ぶたにくしゅう まい とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう れんこん たまねぎ ほししいたけ たけのこ もやし グリンピース	ごはん さとう いちごのジュレ こめあぶら ごま		今日で今年度の給食も最後になります。みなさんは自分の体のことを考えて給食をたべることができましたか？春休みも健康に気をつけて食事をしましょう。	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

【1年間をふりかえりま

★食べるということ★

私たち人間にとって、生きていくために必要なことがある」という事です。食べることは健康な体を作るほも、心を豊かにするために、大切な働きをします。



★体によい食べものを選びましょう★

私たちのまわりにはいろいろな食べものがあふれています。「自分の健康は自分で守る」を目標に、自分体によい食べものを選ぶことが出来る目や下を養いましょう。

