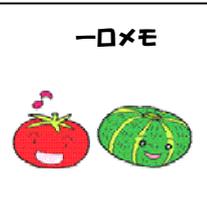


 <b>田村市学校給食センター</b>					<b>家でとりたい食品</b>		給食1食分の放射性物質 測定検査結果 ND=不検出 検出限界値:25ベクレル/kg				
日曜	主食	おかず・デザート	牛乳				ヨウ素131	セシウム134	セシウム137		
7金		【入学・進級・お祝い献立】 野菜かきあげ ひじきサラダ お祝いゼリー		牛乳・とり肉 わかめ・なると ひじき	ほうれん草・にんじん ねぎ・干し椎茸 キャベツ・コーン 野菜かきあげ	ソフトめん こめ油 砂糖・ごま油 お祝いゼリー		今日は【入学・進級お祝い献立】 です。今年度も健康な体を作るため に、好き嫌いなくいろいろな 物を食べましょう。	ND	ND	ND
10月		いなだのしょうが煮 くきわかめのきんぴら 菜の花のみそ汁		牛乳・さつまいも くきわかめ 油揚げ・みそ いなだのしょうが煮	にんじん・ごぼう 菜の花	ごはん・ごま こめ油・砂糖 じゃがいも		食事の前には手を石けんですみず みまで洗い流すことが大切です。 洗った後はきれいなハンカ チで手をふきましょ。	ND	ND	ND
11火		カリフラワーサラダ オレンジ		牛乳・豚肉	にんじん・たまねぎ しょうが・ブロッコリー カリフラワー・ピー マン・オレンジ	ごはん・麦 こめ油・砂糖 じゃがいも		オレンジは「ヘソ」のあるネーブル オレンジ、実が赤いブラッドオレ ンジと普通オレンジの3種に大き く分れます。3月から5月頃が、 オレンジの旬にあたります。	ND	ND	ND
12水		ハッシュドポテト とり肉とインゲン豆のトマト煮 ソーセージとキャベツのスー いちごジャム		牛乳・とり肉 インゲン豆 ウィンナー	たまねぎ・にんじん にんにく・トドレ 絹さや・キャベツ マッシュルーム	コッペパン こめ油 いちごジャム ルッコラ		インゲン豆は低脂肪でたんぱく質 が多いため世界中で食べられてい ます。トマト煮はヨーロッパや アジアでよく食べられるインゲン 豆料理の一つです。	ND	ND	ND
13木		豚肉のみそ焼き 中華野菜炒め 豆腐スープ		牛乳・ハム 豆腐 豚肉のみそ焼き	にんじん・キャベツ 絹さや・さくらげ たまねぎ・たけのこ チンゲンサイ	ごはん・砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも		ごはんのもちっとした歯ごたえは 米に含まれるたんぱく質によるも のです。日本人は一日に必要なた んぱく質の約五分の一を、ごはん からとっています。	ND	ND	ND
14金		ぎょうざ 梅ドレッシングあえ		牛乳・豚肉 みそ・ぎょうざ	キャベツ・たまねぎ・ねぎ もやし・にんじん・にんにく ねぎ・コーン・メンマ・わかめ きくらげ・しょうが ほうれん草	中華めん こめ油 ドレッシング		梅干や果物のすっぱい味はクエン 酸という成分によるものです。ク エン酸はつかれのものやを分解し て血流をよくし、ミネラルの吸収を 手助けする力があります。	ND	ND	ND
17月		いかの照り焼き もやしとひき肉の炒め物 新たまねぎのみそ汁		牛乳・豚ひき肉 わかめ・油揚げ みそ いかの照り焼き	にんじん・もやし だけのこ・にんにく キャベツ・たまねぎ	ごはん・砂糖 こめ油・片栗粉 春雨		たまねぎは大きく分けて黄たまねぎ と白たまねぎに分れます。香に取 り替る白たまねぎはやわらかくみず みずしいため「新たまねぎ」や「サラダ たまねぎ」と呼ばれます。	ND	ND	ND
18火		【いい歯の日献立】 キャベツメンチカツ 切り干し大根のあえ物 えのきのみそ汁 ※中はひじき佃煮		牛乳・ハム 豆腐・みそ キャベツメンチカツ ひじき佃煮	切り干し大根 にんじん・きゅうり キャベツ・小松菜 えのきたけ	ごはん・こめ油 ごま・砂糖 じゃがいも		よくかむことには食べ物を細かく して消化吸収をよくするほかに、 た液をよく出して虫歯を予防しな い、満腹中枢を刺激して食べすぎ を防いだりするなどの様々な効果 があります。	ND	ND	ND
19水		アンサンブルエッグ アスパラサラダ キャベツのクリーム煮 みかんジャム		牛乳・ベーコン アンサンブルエッグ	アスパラガス・コーン キャベツ・たまねぎ にんじん マッシュルーム	コッペパン こめ油 みかんジャム バター・生クリーム		アスパラガスは4〜6月ごろが旬の 野菜です。ヨーロッパでは春を告 げる野菜として愛されています。 つかれをとる成分のアスパラギン 酸が多く含まれています。	ND	ND	ND
20木		【食育の日献立】 さばこんぶしょうゆ干し 粒えごまのあえ物 さくざく煮		牛乳 さばこんぶしょうゆ干し	ほうれん草・にんじん もやし・大根 干し椎茸・ごぼう さやいんげん	ごはん・麦 砂糖・里芋 えごま こんにゃく		毎月19日は食育の日です。食育とは 食についての知識を深め、よりよい 食べ方ができるようにするための 様々な活動のことです。食育の日は 食生活を見直す日にしたいですね。	ND	ND	ND
21金		上海パオズ 海そうサラダ		牛乳・糸かまぼこ ミックス海そう 豚ひき肉・みそ 上海パオズ	にんじん・たまねぎ しょうが・もやし だけのこ・干し椎茸 きゅうり・キャベツ	中華めん 砂糖 こめ油		もやしラーメンは横浜の名物「サ ンマメン(生碼麵)」をもとにし た料理です。たくさんのもやしが入 り、とろみのついたスープが特 徴です。	ND	ND	ND
24月		若竹信田煮 キャベツの浅漬け すき焼き煮		牛乳・わかめ 若竹信田煮 豚肉・焼き豆腐	キャベツ・にんじん 白菜・えのきたけ ねぎ・ほうれん草 干し椎茸・しょうが	ごはん・ごま こめ油・砂糖 糸こんにゃく		すき焼きは野菜と肉を甘辛く煮て食 べる鍋料理です。すき焼きは地域に よって牛肉や豚肉、とり肉、魚など 様々な材料で作られ、調理法や味つ けにも多くの種類があります。	ND	ND	ND
25火		鮭の塩焼き おかかサラダ ごまみそ汁 味付きのり		牛乳・かつおぶし 糸かまぼこ 油揚げ みそ・味付きのり 鮭の塩焼き	ほうれん草・大根 さやいんげん・ねぎ きゅうり	ごはん・麦 じゃがいも ごま・すりごま ドレッシング		「おかか」は昔の貴族女性の言葉で かつおぶしをけずったものを指し ます。かつおぶしを短く「かか」と 呼び「お」を付けて「おかか」と呼 んだのがはじまりです。	ND	ND	ND
26水		ハニーマスタードチキン コルシローサラダ マカロニスープ		牛乳・とり肉 ベーコン	キャベツ・きゅうり コーン・にんじん たまねぎ・にんにく パセリ	食パン・はちみつ マカロニ じゃがいも オリーブ油 ドレッシング		ハニーマスタードチキンに使う粒 マスタードはマスタード(からし) の種を酢漬けにしたものです。辛 みはほとんどなく、食感と風味を 楽しむために使われます。	ND	ND	ND
27木		たこメンチカツ にんじんのツナ炒め 五目スープ		牛乳・ツナ たこメンチカツ とり肉	にんじん・干し椎茸 チンゲンサイ・ねぎ もやし	ごはん・こめ油 春雨		五目スープの「五目」は「五種類」と 「いろいろなもの」という二つの意 味がある言葉です。きょうのスー プには何種類の材料が使われてい るか数えてみましょう。	ND	ND	ND
28金		大豆とわかめのサラダ 河内晩柑		牛乳・油揚げ 大豆・みそ わかめ・豚肉	かぼちゃ・大根 にんじん・小松菜 まいだけ・キャベツ きゅうり・河内晩柑	ソフトめん こめ油 砂糖		河内晩柑(かわちばんかん)は美生 柑やジュージーフルーツ、夏ふん たんなどと呼ばれる香から夏が旬 の果物です。みずみずしくさっぱ りした味わいが特徴です。	ND	ND	ND

食事や給食当番の前に

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います  
な指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!



- ①水で指先から手首まで全体をよくぬらす。
- ②手のくぼんでいるところや、しわの部分  
を特に注意して洗う。
- ③手につけた石けんのぬるぬるがなくなる