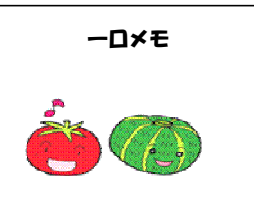


平成30年  
1月のよていにとだて  
田村市学校給食センター



家でとりたい食品



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	血や肉や骨となる	体の調子を整える	温や力となる	家でとりたい食品	一口メモ	ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
9 火	ごはん	【お正月献立】 いなだのしょうが煮 紅白なます 白玉雑煮	牛乳	牛乳 いなだのしょうが煮 かつおぶし とり肉 なると	大根 にんじん キャベツ ごぼう ほうれん草 ねぎ	ごはん 米油 砂糖 とうもろこし 白玉もち 里芋	豆類	雑煮は地域ごとに違いがあり、とてもたくさんの種類があります。田村市では青菜ととり肉が入ったしょうゆ味の雑煮が多く作られています。	ND	ND	ND
10 水	食パン	キャベツメンチカツ ブロッコリーごまサラダ ミネストローネ コーヒープリン ブルーベリージャム	牛乳	牛乳 とり肉 キャベツメンチカツ	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ にんにく パセリ トマト	食パン 米油 ドレッシング ごま マカロニ じゃがいも とうもろこし 砂糖 ブルーベリージャム コーヒープリン	果物	ブロッコリーやにんじん、トマトに多いカロテンは油にける性質があるため、ごまやドレッシングのように油を含んだ物と食べると体に吸収されやすくなります。カロテンは目のやど、肌を守る栄養素の1つです。	ND	ND	ND
11 木	むぎごはん	【冬野菜を取り入れた献立】 豚肉のみそ焼き ひじきのあえもの すきやき煮	牛乳	牛乳 ひじき佃煮 豚肉のみそ焼き 豚肉 焼き豆腐	もやし にんじん ほうれん草 ねぎ えのきたけ 白菜 こんにゃく 小松菜 干しいたけ	ごはん 精麦 砂糖 米油	乳製品	冬野菜は寒さに負けないように糖分やビタミンを多く蓄えます。冬の時期には寒さにあてて育て、甘みや栄養素を多くする「寒締め」という栽培方法も行われます。	ND	ND	ND
12 金	塩タンメン	ミニ肉まん 大根サラダ	牛乳	牛乳 ミニ肉まん 豚肉 ハム	キャベツ にんじん もやし にら ねぎ だけのこ きくらげ 大根 きゅうり	中華めん 米油 砂糖 ごま油	小魚類	肉まんは1000年以上昔から中国で食べられていた料理です。日本で食べられるようになったのは約100年前からです。	ND	ND	ND
15 月	ごはん	さんまのみぞれ煮 五目きんぴら 凍み豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳 凍み豆腐 さんまのおろし煮 さつま揚げ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ だけのこ 大根 小松菜	ごはん 米油 砂糖 ごま 里芋	果物	大根おろしを使用した料理には「みぞれ」という名が多くつけられています。大根おろしには魚のくさみを消すはたらきがあります。	ND	ND	ND
16 火	むぎごはん	野菜コロッケ 大根と豚肉の煮物 小松菜のみそ汁 バックソース	牛乳	牛乳 野菜コロッケ 豚肉 油揚げ みそ	大根 にんじん たまねぎ 小松菜 こんにゃく ねぎ えのきたけ しょうが	ごはん 麦 ごま油 砂糖 米油	海そう類	小松菜はかぶの仲間、あくが少なく、しゃきしゃきした歯ごたえが特徴です。カルシウムやカロテン、鉄分が多く含まれます。	ND	ND	ND
17 水	黒糖パン	グリルチキン フレンチサラダ クリームコーンのスープ	牛乳	牛乳 ハム グリルチキン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	黒糖パン ドレッシング とうもろこし	果物	フレンチドレッシングはフランスの酢・油・塩・こしょうで作る「ヴィネグレットソース」に甘みをつけたものです。アメリカではケチャップを入れたフレンチドレッシングもあります。	ND	ND	ND
18 木	ハヤシライス	【いい歯の日献立】 こんにゃくサラダ りんご	牛乳	牛乳 豚肉 ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが 枝豆 こんにゃく りんご	ごはん 米油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 ごま	豆類	こんにゃくは食物せんがいが多い食べ物です。1000年以上昔からおなかの調子を整える食材として食べられています。最近ではめんつゆの材料などにも使われています。	ND	ND	ND
19 金	けんちんうどん	【食育の日献立】 もちいなり ほうれん草のおひたし	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 味付きもちいなり かつおぶし みそ	こんにゃく 大根 ごぼう にんじん ねぎ ほうれん草 もやし	ソフトめん じゃがいも 米油	小魚類	給食でつかわれるほうれん草は田村地区で生産されたものです。新鮮なものを冷凍することで、いつでもおいしいほうれん草が食べられるように工夫されています。	ND	ND	ND
22 月	ごはん	コーンしゅうまい 中華和え マーボー豆腐スープ	牛乳	牛乳 錦糸卵 コーンしゅうまい ハム 豚ひき肉 豆腐 みそ	もやし きゅうり キャベツ ねぎ 干しいたけ だけのこ にら にんじん	ごはん 砂糖 ごま油 春雨	海そう類	辛味のもとになる「とうがらし」は体をあたためる力があるスパイスです。とうがらしはスパイスとして食べるほかに、体を温める湯や凍傷の薬にも使われています。	ND	ND	ND
23 火	ごはん	とり肉のしょうが焼き 肉じゃが 豆麩(まめふ)のみそ汁	牛乳	牛乳 豚肉 とり肉のしょうが焼き 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやえんどう もやし 小松菜	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 豆麩	果物	1月20日頃から節分までの約15日間は、冬の最後であり1年で最も寒いとされる「大寒」です。この時期に行われたいみそは寒仕込みと呼ばれ、味がよいとされています。	ND	ND	ND
24 水	パンズパン	【瀬川小学校希望献立】 ハンバーグ りっちゃんサラダ オニオンスープ ヨーグルト	牛乳	牛乳 ハンバーグ ハム かつおぶし こんぶ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ほうれん草 きゅうり キャベツ マッシュルーム	パン 米油 砂糖 とうもろこし	果物	1月24日は学校給食記念日です。この日から30日までの1週間は「学校給食週間」として、給食について考えたり知識を深めたりする日とされています。	ND	ND	ND
25 木	むぎごはん	【学校給食週間献立】 鮭の焼き魚 浅漬け 大根のみそ汁 味付きのり	牛乳	牛乳 鮭 油揚げ みそ 塩こんぶ 味付きのり	キャベツ 大根 にんじん 白菜 ごぼう	ごはん 精麦 じゃがいも	たまご	日本で最初の給食は山形県の忠愛小学校で始められたとされています。最初の給食はおにぎりに塩づけ、漬け物でした。	ND	ND	ND
26 金	しほうどん	【学校給食週間献立】 厚焼き卵 れんこんサラダ	牛乳	牛乳 厚焼き卵 とり肉 豆腐 油揚げ ハム	大根 にんじん ごぼう ねぎ 干しいたけ れんこん キャベツ	ソフトめん マヨネーズ ごま 砂糖	いも類	今日の卵焼きには田村市のシンボルマークがつけられています。このマークは田村市の「た」と緑豊かな自然、いきいきとくらす市民を表しています。	ND	ND	ND
29 月	ごはん	【要田小学校希望献立】 ロールキャベツ ナムル おでん みかんゼリー	牛乳	牛乳 ちくわ ロールキャベツ さつまあげ こんぶ がんもどき	もやし にんじん ほうれん草 大根 こんにゃく	ごはん 精麦 ドレッシング 砂糖 みかんゼリー	小魚類	ロールキャベツはトルコ料理の「ドルマ」がもとになった料理です。世界の多くの地域で食べられています。国や地域ごとに味つけや具、大きさなどにたくさんの種類があります。	ND	ND	ND
30 火	ごはん	【福島県の郷土食献立】 カジキカツ じゅうねんあえ こづゆ バックソース	牛乳	牛乳 カジキカツ はたて貝柱 なると	ほうれん草 にんじん もやし こんにゃく きくらげ 干しいたけ	ごはん 米油 えごま 砂糖 里芋 豆麩	乳製品	今日は会津の伝統的な料理「こづゆ」、田村市の特産品「じゅうねん」のあえもの、いわき海星高校の生徒が漁をしたカジキによるカジキカツという、福島県の郷土食を取り入れた献立です。	ND	ND	ND
31 水	コッペパン	ハムチーズピカタ 豆サラダ ポテトスープ いちごジャム	牛乳	牛乳 ツナ ハムチーズピカタ 大豆	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん 小松菜	コッペパン とうもろこし 米油 砂糖 じゃがいも いちごジャム	海そう類	給食で最初にパンが出されたのは今から約100年前の大正9年です。全国的にパンの給食が広まったのはそれから約30年後の昭和25年のことです。	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