

2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	血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる	家でとりたい食品	ひとくちメモ				
								ヨウ素131	セシウム134	セシウム137		
1 木	ごはん ごぼうカレー	こんにゃくサラダ みかんヨーグルト		牛乳 豚肉 ミツノ海藻 みかんヨーグルト	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ にんにく クリビニ キャベツ きゅうり	ごはん むぎ 米油 じゃがいも ドレッシング		私たちがらだん食べているカレーは、インドの香辛料を使った汁物(カリ)がイギリスでアレンジされたものです。今は日本の国民食と呼ばれています。	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	ND	ND	ND
2 金	肉みそうどん	【節分献立】 いわし磯辺フライ ほうれん草のおひたし 節分福豆		牛乳 なた 豚肉 油揚げ みそ かつおぶし いわしの磯辺フライ 福豆	にんじん 白菜 ねぎ いら もやし にんにく ほうれん草	ソフトめん 米油		2月3日は節分です。焼いた「いわし」の頭をひいらぎや豆の枝(豆から)に刺したものを戸口に飾り、炒り大豆をまいて魔よけを行う風習があります。	ND	ND	ND	
5 月	ごはん	タレ付き肉団子 ひじきサラダ 豆腐スープ		牛乳 ひじき きゅうり 肉団子 ハム 豆腐	にんじん 枝豆 きゅうり キャベツ ほうれん草	ごはん ドレッシング とうもろこし		ひじきは冬の終わりから初夏にかけて収穫・加工されます。取れたてのひじきは渋味が強く食べられませんが、加熱などの加工を経て食べられるようになります。	ND	ND	ND	
6 火	ごはん	【伝統的食材を使った献立】 鶏肉の照り焼き 凍み豆腐の煮物 凍み大根のみそ汁		牛乳 凍み豆腐 照り焼きチキン みそ 豚肉	たまねぎ にんじん 干しいたけ 切りの干し大根 小松菜 えのきたけ ねぎ こんにゃく	ごはん 米油 砂糖		凍み豆腐は冬の寒さを利用して作られる伝統的な食品です。たんぱく質の他に、カルシウムや鉄分が多く含まれます。	ND	ND	ND	
7 水	食パン	ハムステーキ チーズサラダ かぼちゃスープ ブルーベリージャム		牛乳 チーズ ポロニアステーキ 鶏肉	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ マッシュルーム	食パン とうもろこし ドレッシング		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が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	
8 木	ごはん	きのこクリームコロッケ 筑前煮 たまねぎのみそ汁		牛乳 鶏肉 きのこクリームコロッケ 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん 干しいたけ 小松菜 たまねぎ こんにゃく	ごはん 米油 里芋 砂糖		たまねぎは加熱することで辛味が消え、甘みやうまみが強くなります。たまねぎの甘みやうまみを活用することで料理に使う砂糖や塩分を減らすことができます。	ND	ND	ND	
9 金	しょうゆ ラーメン	上海パオズ ツナあえ		牛乳 焼き豚 うずら卵 なた 上海パオズ	もやし ねぎ チンゲン 菜 にんじん 味付 けりメンマ キャベツ きゅうり にんじん	中華めん とうもろこし		にんじんのオレンジ色はカロテンという栄養素の色です。カロテンは油にとける性質があるため、油や脂肪を含む食べ物と調理すると効率よく摂取できます。	ND	ND	ND	
13 火	むぎごはん	いわしの梅煮 春雨五目炒め なめこ汁		牛乳 いわしの梅煮 豆腐 みそ かつお ぶし 豚肉 みそ	にんじん キャベツ たけのこ にんじん にんにく なめこ だいこん ねぎ	ごはん 春雨 でんふん		いわしはたんぱく質やカルシウム、鉄分が多い魚です。脳を活性化させるDHAや血液の流れをよくするEPAが多く含まれます。	ND	ND	ND	
14 水	コッペパン	ハート型ハンバーグ キャベツのレモン和え 洋風五目スープ チョコレートクリーム		牛乳 ハンバーグ ハム 豚肉	キャベツ きゅうり レモン キャベツ にんじん ねぎ チンゲン菜 たけのこ ぶなしめじ	とうもろこし コッペパン 米油 砂糖 チョコレート		1～3月にとれるキャベツは「冬玉」と呼ばれます。葉はややためですが甘みが強く日持ちし、サラダ以外にも様々な料理でおいしく食べることができます。	ND	ND	ND	
15 木	ごはん	豚肉の甘辛いため ゆかり漬け 大根のみそ汁		牛乳 豚肉 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ 大根 グリーンピース キャベツ きゅうり 小松菜 こんにゃく	ごはん 米油 砂糖 でんふん じゃがいも		大根の辛みは皮に多く含まれます。そのため辛味を味わう大根おろし等には皮の厚い先端を、甘みを味わう煮物等には皮の薄い根本を主に使います。	ND	ND	ND	
16 金	わかめうどん	【いい歯の日献立】 かきあげ かみかみサラダ		牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ なた するめいか	にんじん えのき ねぎ にんじん ごぼう もやし	ソフトめん 米油 ドレッシング		かむことの効果の一つに脳の働きを助けることがあります。かむことで脳の血液の流れがよくなることなどがその理由です。	ND	ND	ND	
19 月	ごはん	【食育の日献立】 とりつくね ごまあえ すいとん		牛乳 豚肉 舞茸玄米入りつくね 油揚げ	ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう ぶなしめじ ねぎ	ごはん ごま 砂糖 すいとん じゃがいも		ほうれん草には葉酸が多く含まれています。葉酸はビタミンB群の一つで、血を作るために必要な栄養素です。ほうれん草の他にレバーやのり等に多く含まれます。				
20 火	ごはん	えびしゅうまい 大根炒り のっぺい汁 おかかふりかけ		牛乳 えびしゅうまい さつま揚げ 鶏肉 おかからりかけ	大根 にんじん ねぎ ごぼう 干しいたけ	ごはん 米油 砂糖 里芋 でんふん		にんじんは一年中全国各地で作られています。秋から冬にかけてが旬の野菜です。冬のにんじんは甘みや香りが強く、夏に比べてカロテンも多めです。				
21 水	黒糖パン	オムレツ ポトとベ-ゴのソテー 白菜スープ		牛乳 オムレツ ベ-ゴ	たまねぎ にんじん パセリ 白菜	黒糖パン オリーブ油 じゃがいも 春雨		コンソメは「完成された」という意味があるフランスの伝統的なスープです。本格的なコンソメはたくさん材料を使い、多くの時間をかけて作られます。				
22 木	むぎごはん	【常葉小希望献立】 さばのみそ煮 りっちゃんサラダ 豚汁 ミルメーク		牛乳 さばのみそ煮 ハム こんにゃく かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ	きゅうり キャベツ にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん 精麦 とうもろこし 米油 砂糖 里芋 ミルメーク		里芋は縄文時代から食べられていた食材です。煮物や汁物でよく調理されますが、コロッケなどの揚げ物や炒め物、サラダなどでもおいしく食べられます。				
23 金	ミートソース	カマパ-ルチ-ズ コロッケ コーンサラダ		牛乳 合いびき肉 大豆ミート 粉チーズ ハム カマパ-ルチ-ズ コロッケ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマトピューレ キャベツ きゅうり	スパゲティめん 米油 バター 小麦粉 とうもろこし ドレッシング		トマトはうまみ成分のグルタミン酸やアスパラギン酸を多く含んでいます。そのため外国ではトマトの加工品を、うまみを加えるための調味料として使用します。				
26 月	ごはん	枝豆入り卵焼き きんぴら すまし汁		牛乳 枝豆入り卵焼き さつま揚げ 鶏肉 豆腐 なた	にんじん れんこん さやいんげん えのきたけ こんにゃく 干しいたけ ほうれん草	ごはん 米油 砂糖 ごま		カゼ等の感染症の予防には、手洗いやうがい効果的です。粘膜を強くするカロテンをとり、疲労やストレスで体を弱らせないことも感染症の予防に大切です。				
27 火	わかめごはん	野菜春巻き 大根とイカの煮物 油揚げのみそ汁		牛乳 野菜春巻き イカ うずら卵 油揚げ みそ わかめ	大根 にんじん しょうが 白菜 たまねぎ	ごはん 米油 里芋 じゃがいも		みその多くは1～3月の「寒」を中心とした時期に仕込みが行われます。この時期に仕込みが行われたみそはゆっくり発酵するため、味がよくなると言われています。				
28 水	コッペパン	鮭とポテトのグラタン コーンスローサラダ カリフラワースープ いちごジャム		牛乳 ベーコン 鮭とポテトのグラタン	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん カリフラワー	食パン とうもろこし ドレッシング いちごジャム		カゼ等の感染症の予防には、手洗いやうがい効果的です。粘膜を強くするカロテンをとり、疲労やストレスで体を弱らせないことも感染症の予防に大切です。				

*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。