

 <p>平成30年 3月のよていにかけて 田村市学校給食センター</p>				 <p>血や肉や骨となる</p>	 <p>体の調子を整える</p>	 <p>熱や力となる</p>	<p>家でとりたい食品</p>	 <p>一口メモ</p>	<p>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</p>		
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	木	ごはん	【ひなまつり献立】 鮭のちゃんちゃん焼き 菜の花あえ 三色すまし汁 ひなあられ	牛乳 かまぼこ 鮭のちゃんちゃん焼き はんぺん	もやし 菜の花 キャベツ 大根 にんじん ねぎ ほうれん草	ごはん 米油 砂糖 ごま とうもろこし ひなあられ	豆類	ひな祭りは「上巳(じょうし)の節句」という冬の邪気をはらう行事がもとになった祭りです。ひなあられやひしもちの赤・白・緑の色は、冬から春になる季節の移り変わりを表していると考えられています。	ND	ND	ND
2	金	もやし ラーメン	豚肉しゅうまい 梅ドレッシングあえ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豚肉しゅうまい	にんじん たまねぎ 干ししいたけ たけのこ もやし しょうが きゅうり ほうれん草 大根	中華めん 米油 でん粉 ドレッシング	果物	しゅうまいは「点心」という軽食の仲間です。中国では全国各地で食べられています。しゅうまいには様々な種類があり、もち米を使った物や、野菜を皮にした物なども作られています。	ND	ND	ND
5	月	むぎごはん	さんまのおろし煮 おかかあえ いものこ汁	牛乳 かつおぶし さんまのおろし煮 豚肉 みそ	ほうれん草 もやし 大根 にんじん 白菜	ごはん 精麦 ドレッシング 里芋	乳製品	いものこ汁は秋田県の郷土料理です。里芋を鶏などのでして煮た、貝だくさんの汁物です。秋田県の学校では屋外でいものこ汁を作って食べる「なべっこ選定」があります。	ND	ND	ND
6	火	ごはん	いかカツごまフライ じゃがいものそぼろ煮 なめこ汁	牛乳 とりひき肉 豆腐 みそ いかカツごまフライ	しょうが たまねぎ にんじん 枝豆 なめこ 大根 ねぎ	ごはん 米油 砂糖 じゃがいも	小魚類	いかは脂質が少なく、たんぱく質が多く含まれます。そのため長く火を通すとかたくなり、かみごたえが強くなります。短い時間で火を通すフライは、いかを柔らかく食べる調理法の1つです。	ND	ND	ND
7	水	コッパパン	ほうれん草チーズオムレツ ツナサラダ オニオンスープ ブルーベリージャム	牛乳 ツナ ほうれん草チーズ 卵 とり肉 わかめ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ほうれん草	コッパパン ドレッシング ブルーベリージャム	いも類	ツナはまぐろやかかつおの身を油や水、スープで煮こみ、味つけしたものです。日本では約90年前から作られています。家庭でも簡単に作ることができます。	ND	ND	ND
8	木	ごはん	【船引小学校希望献立】 豆腐ハンバーグ 五目きんぴら 豚汁	牛乳 さつま揚げ 豆腐ハンバーグ 豚肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう たけのこ 大根 ねぎ こんにゃく	ごはん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	海そう類	今日は船引小学校の希望献立です。6年生がクラスごとにそれぞれ考えた献立から選ばれました。	ND	ND	ND
9	金	救給カレー	【非常食給食】 野菜コロッケ 海藻サラダ	牛乳 野菜コロッケ ミックス海藻(わかめ くわわかめ こんぶ 赤とさ か 白とさか マフノリ)	キャベツ きゅうり にんじん	救給カレー 米油 ドレッシング ごま	たまご	今日は非常食の「救給カレー」を使った献立です。レトルトパウチの袋で手を切ったりしないよう、開け方などに注意して食べましょう。	ND	ND	ND
12	月	ごはん	肉団子(中3のみナス ハバ-グ) 切り干し大根のサラダ 豆腐のみそ汁 (中3のみお祝いゼリー)	牛乳 肉団子 ハム 豆腐 みそ わかめ	切り干し大根 にんじん きゅうり キャベツ ねぎ	ごはん 砂糖 ごま 米油 とうもろこし	果物	切り干し大根には細く切ったものの他に輪切り・いちょう切りなど様々な種類のものがあります。歯ごたえや甘みなどが違うため、料理ごとに使い分けます。	ND	ND	ND
13	火	ごはん	チキン香草焼き キャベツのあえもの 五目スープ	牛乳 とり肉 豚肉	キャベツ にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ ねぎ 干ししいたけ	ごはん 砂糖 米油 ごま ごま油	小魚類	今日の香草焼きにはコショウが多く使われています。コショウはおなかの働きを助け、体を温める働きがあるスパイスです。	ND	ND	ND
14	水	切り目入り コッパパン	スラッピージョー ホワイトシチュー いよかん (芦沢幼のみお祝いゼリー)	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート チーズ	たまねぎ にんじん トマトピューレ ブロッコリー いよかん	コッパパン 米油 小麦粉 じゃがいも 生クリーム マカロニ	豆類	いよかんは12月～3月が旬の果物です。ビタミンCが多く酸味と甘みのバランスがよいのが特徴です。「いい予感」とのころ合せで受験の縁起物にも使われます。	ND	ND	ND
15	木	むぎごはん	いなだのしょうがが煮 大根と豚肉の煮物 もやしのみそ汁 (幼のみお祝いゼリー)	牛乳 豚肉 いなだのしょうがが煮 みそ	大根 にんじん たまねぎ しょうが もやし 小松菜 こんにゃく	ごはん 精麦 砂糖 米油 豆麩	海そう類	もやしは豆の芽を食べる野菜で、1000年以上昔から育てられています。日本ではおもに緑豆、大豆、ブラックマペの3種類の豆のもやしが使われています。	ND	ND	ND
16	金	しゅうぼく うどん	【いい歯の日献立】 さつまいもの蒸しパン 大豆とわかめのサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 大豆	大根 にんじん ごぼう ねぎ 干ししいたけ もやし キャベツ きゅうり	ソフトめん さつまいもの蒸し パン 砂糖 米油	果物	わかめの旬は3月～5月です。3月頃のわかめは「新わかめ」と呼ばれ、特に歯ごたえや味がよいとされています。	ND	ND	ND
19	月	むぎごはん	【食育の日献立】 さば文化干し 大根あえ ざくざく煮	牛乳 さば文化干し ハム	大根 もやし ごぼう きゅうり にんじん さやいんげん 干ししいたけ こんにゃく	ごはん 精麦 ごま油 砂糖 里芋	小魚類	ざくざく煮は、中通り地方の郷土食です。たくさんの野菜をこまかく切って作る、貝だくさんの汁物です。冠婚葬祭の時などにふるまわれます。			
20	火	ごはん	タコメンチカツ ひじきの炒め物 白菜のみそ汁	牛乳 ひじき タコメンチカツ 大豆 とり肉 油揚げ みそ	にんじん 大根 こんにゃく さやいんげん 白菜 たまねぎ ほうれん草	ごはん 米油 砂糖	いも類	春分・秋分の日を中心にした1週間を「お彼岸」といいます。お彼岸にははたもちやおはぎを作り、お墓参りをする習慣があります。			
22	木	ちらしずし	【卒業・進級お祝い献立】 若竹信田煮 浅漬け ほうれん草のすまし汁 お祝いゼリー	牛乳 若竹信田煮 塩こんぶ 豆腐 なた わかめ	キャベツ 大根 にんじん きゅうり えのきたけ ほうれん草 ちらしずしの素	ごはん お祝いゼリー	いも類	今日は「卒業・進級お祝い献立」です。1年間の給食のふりかえりをして、食べたものや食について学んだことなどをいろいろ思い出してみよう。			

* 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