

# 4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	栄養価			赤の食品	緑の食品	黄色の食品	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		
				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	魚や肉や卵となる	体の調子を整える			腸や力となる	幼稚園	小学校
9月	ごはん	ホークカレー コーンサラダ ヨーグルト		546 16.5 16.2 11.7	728 23 22.8 2.7	846 26.3 25.6 3.2	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ヨーグルト なまクリーム	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん あぶら じゃがいも		入学・進級おめでとうござい ます。これからの1年間、みんな と楽しく何でも食べて、元気にす きましょう。	ND	ND	ND
10火	わぎごはん	さけのしおやき こもくきんぴら けんちんじる		471 21.7 11.7 1.7	643 30 14.3 2.2	744 34.6 15.5 2.6	ぎゅうにゅう さけ きつまあげ どりにく とうふ	にんじん ごぼう だけのこ こんにゃく だいこん ねぎ ほししいたけ	ごはん あぶら さとう こま さといも		便秘予防にも役立つ食物繊維が 豊富な「ごぼう」を食べてお腹の 調子を整えましょう。	ND	ND	ND
11水	ごはん	ウィンナー チーズサラダ キャロットスープ		620 23.1 25.5 3.1	819 31.3 34.4 4.0	957 35.9 39.8 4.6	ぎゅうにゅう ウィンナー どりにく なまクリーム	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム ハセリ	パン ドレッシング じゃがいも パター		にんじんは、体を温め胃や腸の 働きを整えてくれるので、体力が ないときにも良い食べものです。	ND	ND	ND
12木	ごはん	たまごやき こんにゃくのソテー あぶらあげのみそしる いりかけ		443 14.3 11.7 2.3	608 20.8 17.8 2.9	723 25.0 20.9 3.6	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん あつちやたまご キャベツ たまねぎ しらたき	ごはん あぶら さとう じゃがいも		『こんにゃくは体の砂ほらい』 こんにゃくに含まれる食物繊維は胃 や腸を刺激して便通をよくし、お 腹の中をきれいにしてくれます。	ND	ND	ND
13金	みそラーメン	フライドポテトサラダ みしょうかん		541 20.1 15.2 2.9	731 27.9 22.4 3.8	97 34.2 26.6 4.1	ぎゅうにゅう やきぶた わかめ みそ パーコン	キャベツ とうもろこし もやし ねぎ いら アスパラガス みしょうかん	めん あぶら フライドポテト さとう		豚肉は、ビタミンB1が多く、 スタミナ作りのチャンピオンとい われています。	ND	ND	ND
16月	わぎごはん	とりのからあげ はるさめサラダ どさんこじる		502 22 13.1 1.5	682 30.1 19.5 2.3	788 34.7 21.9 2.6	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく とうふ わかめ みそ	キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ いら とうもろこし	ごはん はるさめ じゃがいも パター		キャベツには、胃腸の粘膜を強 化する効果や、食べものの消化を 助ける働きがあります。	ND	ND	ND
17火	とりにぼろごはん	さといものみそに こまあえ		521 21.9 15.9 2.2	706 30.1 23.0 2.9	817 34.9 26.1 3.1	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく がんもどき みそ	にんじん だいこん きゅうり じゃがいも キャベツ	ごはん さとう さといも あぶら かたくりこ こま		鶏肉のたんぱく質は、良質で消 化がよく、しかも、豚肉や牛肉よ りも多く含まれています。	ND	ND	ND
18水	バターロールパン	フロッコリーごまサラダ ミネストローネ オレンジ ジャムマーガリン		553 14.6 23.1 2.7	743 20.9 32.1 3.6	862 33.1 37.1 4.4	ぎゅうにゅう フロッコリー ごまチーズ	プロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ オレンジ	パン ジャム マーガリン ごま じゃがいも あぶら マカロニ さとう パター		フロッコリーは、カルシウムや 鉄、ビタミンA・Cなどが豊富に 含まれ、皮膚や粘膜を健康にしま す。	ND	ND	ND
19木	ごはん	さんましょうがに こんぶつけ こづゆ		465 17.1 12.7 2.3	606 22.6 16.9 2.7	750 26.5 18.9 3.2	ぎゅうにゅう さんま しおこんぶ かばらし なると しらたき	キャベツ にんじん きゅうり だけのこ ほししいたけ きくらげ しらたき	ごはん さといも やきぶ		<食育の日献立> こづゆは会津 地方の郷土料理です。貝柱やたく さんの野菜類が入っています。	ND	ND	ND
20金	チャンポンめん	はるまき もやしのちゅうかあえ		529 22.4 16.8 2.9	717 31.0 24.2 3.6	869 38.0 29.4 4.3	ぎゅうにゅう ぶたにく いら なると しょうがのたまご はるまき とりにく	きくらげ キャベツ ぶたにく じゃがいも きゅうり	めん あぶら かたくりこ ごまあぶら		きゅうりには、ビタミンCを破 壊する酵素がはいっていますが、 酢を加えると、酵素の働きを防ぐ ことができます。	ND	ND	ND
23月	ごはん	さばのみそに アスパラサラダ たまごスープ		500 20.5 20.1 2.5	681 28.8 28.2 3.0	788 33.1 32.4 3.7	ぎゅうにゅう さばのみそ とりにく なると たまご わかめ	アスパラガス キャベツ とうもろこし にんじん ほししいたけ だけのこ チンゲンサイ ねぎ	ごはん かたくりこ		アスパラの中に含まれるアスパ ラギン酸は、体を強くし、風邪の 予防に役立ちます。春が旬の野菜 です。	ND	ND	ND
24火	ごはん	こぼろだっぶりメンチカツ もやしとひきにくのあぶらいため とうふのみそしる		501 16.4 14.2 1.7	680 23.1 20.8 2.4	789 26.2 23.5 2.7	ぎゅうにゅう メンチカツ ぶたにく とうふ うすらのたまご わかめ みそ	にんじん だけのこ もやし キャベツ だいこん ねぎ	ごはん あぶら はるさめ さとう かたくりこ		もやしは、かぜを防ぐビタミン Cの他に、疲れをとってくれるア スパラギン酸も入っている栄養 たっぷりの野菜です。	ND	ND	ND
25水	コッペパン	チーズオムレツ フレッシュサラダ カレースープ		543 17.9 13.8 2.1	712 33.4 20.4 2.5	812 36.9 22.8 3.1	ぎゅうにゅう チーズオムレツ フレッシュ ハム とりにく	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	パン じゃがいも フレッシュレタス		たまねぎに含まれる硫化アリル という成分が精神安定や疲労回復 に効果があります。	ND	ND	ND
26木	わぎごはん	ハンバーグ わふうサラダ わかめスープ		477 17.9 13.2 2.1	653 25.7 19.8 2.7	756 29.1 22.0 3.3	ぎゅうにゅう ツナ わかめ とりにく うすらのたまご	キャベツ きゅうり のり だけのこ チンゲンサイ ねぎ にんじん ほししいたけ	ごはん こま		わかめのぬるぬるは、食物繊維 の仲間、コレステロールを体の 外に出す働きがあります。	ND	ND	ND
27金	にくみそうどん	かいそうサラダ デザート		482 20.7 11.5 1.9	657 28.9 17.8 3.9	761 33.4 19.7 4.5	ぎゅうにゅう なると あぶらあげ ぶたにく みそ	にんじん ほうさい ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	めん あぶら デザート		白菜には、風邪を防ぐビタミン Cの他に、血液をきれいにしてく れるイソチオシアネートが入っ ています。	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

しょくじのあいさつをしましょう！



私たちは、他の生命の命をいただいて自分たちの命を養っています。食べ物を粗末にすることは他の生命の命を粗末にすることと同じです。

いつも感謝の気持ちを忘れずに、食事の前には「いただきます」食べ終わったら「ごちそうさま」をしましょう！！