

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	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		
				血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる			ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
1 金	肉みそうどん いわしの香味フライ 大根サラダ 節分豆 ソフトめん		牛乳	牛乳 なると 油揚げ 豚肉 いわし香味フライ 味噌 大豆	にんじん もやし ねぎ 白菜 なら 大根 キャベツ きゅうり たけのこ	ソフトめん 油 ドレッシング	いも類	2月3日は節分です。節分の福豆を食べ、大きな声で「鬼は外、福は内!」と豆まきをして、福を呼びこみましょう。	ND	ND	ND
4 月	豆腐ハンバーグ さんびら どさんこ汁 ごはん		牛乳	牛乳 豆腐ハンバーグ さつま揚げ 豚肉 豆腐 わかめ 味噌	にんじん ごぼう 玉ねぎ もやし なら とうもろこし こんにゃく	ごはん 油 砂糖 じゃがいも バター ごま	乳製品	きょうは立春です。寒い冬はきのうまで、きょうからは春になります。寒い冬もあと少しです。	ND	ND	ND
5 火	五目厚焼き玉子 大根の炒り煮 すきやき汁 ごはん		牛乳	牛乳 五目厚焼き玉子 さつま揚げ 豚肉 焼き豆腐	大根 にんじん 白菜 ねぎ 糸コン	ごはん 里いも 油 砂糖	果物	朝ごはんは、1日のパワーのもと。寒さに負けないように、朝ごはんをしっかり食べましょう。	ND	ND	ND
6 水	☆常葉小学校希望献立						小魚類	きょうは常葉小学校の希望献立です。どんな給食でしょう。お楽しみに!!	ND	ND	ND
7 木	サーモンフライ ゆかり漬け し豆腐の味噌汁 うまかつてん 麦ごはん		牛乳	牛乳 サーモンフライ 凍み豆腐 味噌	キャベツ 大根 かぶ 小松菜 ねぎ	麦ごはん 油 里いも	海そう	かぶは、ヨーロッパ生まれの野菜です。寒さに負けない体をつくってくれるビタミンCがたくさん含まれています。	ND	ND	ND
8 金	タンタンめん 上海パオス ひじきサラダ 中華めん		牛乳	牛乳 豚ひき肉 上海パオス ひじき 大豆	キャベツ もやし なら にんじん たけのこ きくらげ ほししいたけ えだまめ きゅうり	中華めん かたくりこ ごま油 マヨネーズ	いも類	にらは、昔からスタミナのつく野菜といわれてきました。体を温め、風邪の予防や疲労回復に効果があります。	ND	ND	ND
12 火	いなだの照り焼き 切り干し大根の炒め煮 わかめの味噌汁 鉄っこひじき 麦ごはん		牛乳	牛乳 いなだ さつまあげ 凍み豆腐 とり肉 わかめ 油揚げ 味噌 ひじき	切り干し大根 にんじん 玉ねぎ ねぎ えだまめ	麦ごはん 砂糖 油 じゃがいも	果物	昔から「寒い夜はねぎ味噌湯」といわれているように、ねぎは血液の流れをよくして体を温め、カゼを予防します。	ND	ND	ND
13 水	チキンピカタ ほうれん草卵チーズあえ ポークビーンズスープ りんごジャム コップパン		牛乳	牛乳 卵 チーズ チキンピカタ 大豆 豚肉	ほうれん草 きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ にんにく トマト とうもろこし パセリ	コップパン マヨネーズ 砂糖 じゃがいも 油 りんごジャム	海そう	卵は、いろいろな食べ物の中で、いちばん理想的なたんぱく質を含んでいるため、完全食品といわれています。	ND	ND	ND
14 木	ハートのシーフードカツ 中華あえ 鶏ごぼうスープ チョコプリン ごはん		牛乳	牛乳 シーフードカツ ハム 鶏肉	ほうれん草 きゅうり キャベツ にんじん ごぼう チンゲンサイ 白菜 ほししいたけ	ごはん 油 春雨 チョコプリン ドレッシング	乳製品	ごぼうは、食物センイがたっぷりの野菜です。腸の動きをよくして、おなかの中の有害なものを体の外に出してくれます。	ND	ND	ND
15 金	カレーなんぼん まるごとグラタン 海草サラダ ソフトめん		牛乳	牛乳 まるごとグラタン とり肉 油揚げ なると 海そう えび	にんじん 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ ほうれん草 きゅうり とうもろこし	ソフトめん 油 ごま ドレッシング	豆類	海そうのヌルヌルは、食物センイのなかまで、コレステロールを体の外に出す働きがあります。	ND	ND	ND
18 月	いかのフライ ひじきの炒め煮 卵スープ 麦ごはん		牛乳	牛乳 いかのフライ ひじき 大豆 油揚げ 鶏肉 卵 わかめ かまぼこ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ 玉ねぎ もやし ほししいたけ 糸コン レンコン	麦ごはん 油 砂糖	いも類	チンゲンサイは、カゼに負けない体をつくるビタミンAやC、血をつくるもとになる鉄などをたくさん含みます。	ND	ND	ND
19 火	さばのみそ煮 おかかあえ こづゆ いちごゼリー ごはん		牛乳	牛乳 さば 貝柱 なると かつお節	にんじん たけのこ 干しいたけ きくらげ ほうれん草 もやし 糸コン	ごはん 里いも 焼き麩 ゼリー	乳製品	ほうれん草には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれていて、カゼに負けない体をつくってくれます。	ND	ND	ND
20 水	ハンバーグ マカロニサラダ 洋風おでん(ポトフ) ミルクケーキ(コーヒー) 食パン		牛乳	牛乳 ハム とり肉 ハンバーグ さつま揚げ 豚肉 うずらの卵	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー	食パン 油 マカロニ マヨネーズ じゃがいも 砂糖	果物	チーズは、ヨーロッパでは「白い肉」と呼ばれています。体をつくるもとになるたんぱく質、骨をつくるもとになるカルシウムがたっぷりです。	ND	ND	ND
21 木	豚肉のアップルソース ブロッコリーサラダ コンソメスープ 麦ごはん		牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏ささぎ	りんご ブロッコリー キャベツ にんじん 白菜 マッシュルーム 玉ねぎ	ごはん じゃがいも ドレッシング	小魚類	ブロッコリーは、カルシウムや鉄、ビタミン類を豊富に含み、カゼの予防に効果がある野菜です。	ND	ND	ND
22 金	みそラーメン ナムル 中華ラビオリ 中華めん		牛乳	牛乳 焼き豚 中華ラビオリ	キャベツ なら もやし とうもろこし ねぎ きくらげ にんじん ほうれん草 玉ねぎ	中華めん 油 ごま油 砂糖 ごま	海そう	食べる薬といわれる「ごま」には、脳を活性化させる働きのほか、ストレスを軽減する効果があります。	ND	ND	ND
25 月	さげチャンチャン焼き こんにゃくのソテー 白菜のみそ汁 プリン ごはん		牛乳	牛乳 さげチャンチャン焼き ベーコン 油揚げ 味噌	ほうれん草 とうもろこし 白菜 大根 小松菜 糸コン	ごはん 油 砂糖 プリン	乳製品	こんにゃくのなかの食物センイは、おなかの中にあるものをあつめて、いっしょに体の外に運び出してくれます。	ND	ND	ND
26 火	メンチカツ 昆布漬け 豆腐のみそ汁 ごはん		牛乳	牛乳 メンチカツ こんぶ 豆腐 わかめ 味噌	白菜 にんじん きゅうり キャベツ 大根 ねぎ	ごはん 油	たまご	豆腐などの大豆製品には、亜鉛がたくさん含まれています。亜鉛は、味覚を正常に感染症を予防するといわれています。	ND	ND	ND
27 水	ミラノ風チキンカツ フレンチサラダ キャロットスープ カットオレンジ バターコップパン		牛乳	牛乳 ミラノ風チキンカツ 鶏肉 生クリーム	キャベツ 赤ピーマン アスパラ きゅうり にんじん 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム オレンジ	バターコップパン ドレッシング 油 じゃがいも バター	豆類	きのこには、腸の動きをよくする食物センイや、カルシウムの吸収をよくして骨をしようぶにするビタミンDがたっぷりです。	ND	ND	ND
28 木	ビーンズカレー 梅肉あえ ヨーグルト 麦ごはん		牛乳	牛乳 ひよこ豆 豚肉 生クリーム かつお節 ヨーグルト いんげん豆	えだまめ 玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ほうれん草 大根	麦ごはん じゃがいも 油	魚類	梅のすっぱい味のもとのクエン酸は、疲労回復に役立つほか、胃腸の動きをよくしてくれます。	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。
* 今月の給食費の納期限(口座振替日)は、2月28日(木)です。
【お問い合わせ先】 田村市学校給食センター 電話0247-67-1123