

3月のよていになだて

田村市学校給食センター

3月のよていになだて				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			
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	金	きつねうどん	ほうれん草チーズオムレツ ツナ和え ひなあられ		牛乳 なると わかめ 豚肉 油揚げ ツナフレーク ほうれん草チーズオムレツ	にんじん 干ししいたけ 小松菜 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ	ソフトめん ひなあられ ドレッシング		なるとは鳴門海峡の渦潮にちなんでつけられた名前ですが、なるとの渦は「の」の字になっていますが、実際の渦潮は逆周ります。	ND	ND	ND
4	月	ごもこごはん	とんかつ コールスローサラダ わかめととうふのスープ		牛乳 とんかつ 豆腐 わかめ	キャベツ ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ チンゲンサイ 干ししいたけ にんじん たけのこ	ごはん 油 ごま ドレッシング		豚肉は、疲労回復効果のあるビタミンB1を豊富に含んでいます。玉ねぎやにらと一緒に食べると体内での吸収がさらに良くなり効果的です。	ND	ND	ND
5	火	ごはん	鮭の塩焼き 切りごぶのいため煮 みそワフタン		牛乳 鮭 昆布 油揚げ 豚肉 みそ さつま揚げ	ごぼう にんにく 干ししいたけ もやし 小松菜 しょうが にんじん 白菜	ごはん ワフタン 砂糖 油 じゃがいも		油揚げは、油で揚げているために、豆腐と比べ脂質が多くなりますが、豆腐と同じように良質のたんぱく質をたくさん含んでいます。	ND	ND	ND
6	水	しゃくパン	ハムチーズカツ 野菜のゴマドレッシング ほうれん草のクリームスープ りんごのジュレ		牛乳 ハムチーズカツ むきえび	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー ほうれん草 とうもろこし マッシュルーム 玉ねぎ	パン ドレッシング じゃがいも 油 バター コーンスターチ りんごのジュレ		ごまには、食物繊維・鉄分・カルシウムなどミネラルがたっぷり含まれています。	ND	ND	ND
7	木	ごはん	タンドリーチキン 大根とツナのきんぴら キャベツのみそ汁 ごま昆布の佃煮		牛乳 ごま昆布の佃煮 鶏肉 ヨーグルト ツナフレーク 油揚げ みそ	えのきたけ にんじん 糸こんに 白菜 小松菜 大根 にんにく しょうが	ごはん 砂糖 油 じゃがいも		えのきたけには、便秘改善に効果がある食物繊維のほか、ストレスを和らげるギャバ（アミノ酸の一種）を豊富に含んでいます。	ND	ND	ND
8	金	もやしラーメン	ロールキャベツ 野菜のアーモンド和え ヨーグルト		牛乳 焼き豚 みそ ヨーグルト ロールキャベツ	たけのこ ほうれん草 玉ねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ しょうが にんじん しめじ 干ししいたけ	ちゅうかめん 片栗粉 油 砂糖 アーモンド		ねぎには、独特の香りがありますが、これは「硫化アリル」と呼ばれる栄養分です。消化吸収を助け、疲労回復の効果があります。	ND	ND	ND
11	月	むぎごはん	ポークカレー ハムマリネ 清見オレンジ		牛乳 豚肉 生クリーム チーズ ハム	玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ レモン果汁 きゅうり 清見オレンジ	麦ごはん じゃがいも 油		麦ごはんに入っている「麦」は大麦を加工したもので、パンを作る原料の小麦とはことなり、粘り気があまりありません。	ND	ND	ND
12	火	ごはん	エビカツ 海藻サラダ 白菜とベーコンのスープ お祝いゼリー		牛乳 エビカツ 海藻 ベーコン	にんじん 大根 玉ねぎ きゅうり ほうれん草 とうもろこし 白菜 レモン果汁 干ししいたけ	ごはん 油 砂糖 春雨 ドレッシング お祝いゼリー		白菜の約95%は水分ですが、ビタミンCや鉄分・マグネシウム（カルシウムの吸収を手伝う）・カリウムなどを含んでいます。	ND	ND	ND
13	水	コッペパン	マーマレードチキン ブロッコリーのサラダ ミネストローネ アップルジャム		牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	キャベツ しめじ ブロッコリー にんじん パセリ とうもろこし 玉ねぎ にんにく きゅうり トマト しょうが むぎ枝豆	パン マーマレード マカロニ ドレッシング 砂糖 じゃがいも アップルジャム		トマトは、低エネルギーなので生で丸ごと1個食べても約40カロリーです。トマトには、血液の流れをよくし、脂肪の消化を助ける働きがあります。	ND	ND	ND
14	木	むぎごはん	白身魚フライ もやしとひき肉の油炒め 大根のみそ汁 ホワイトプリン		牛乳 白身魚フライ 豚肉 みそ 油揚げ	にんじん たけのこ もやし にんにく 大根 白菜 小松菜	麦ごはん 油 砂糖 春雨 片栗粉 里芋 ホワイトプリン		だいごんには、シアスターゼというでんぷん分解酵素が多く含まれています。これらは、消化を助け胃もたれ防止などに効果があります。	ND	ND	ND
15	金	タンメン	ギョウザ ハンパンジー		牛乳 豚肉 鶏肉 うすらの卵 ギョウザ	にんじん きくらげ もやし にんにく 玉ねぎ 白菜 きゅうり キャベツ チンゲンサイ しょうが	ちゅうかめん 油 春雨 ドレッシング		キャベツの大きな葉2枚程度で1日に必要なビタミンCをとることができます。しかし、加熱すると半分ほどに減るので注意が必要です。	ND	ND	ND
18	月	ごはん	チキン竜田揚げ ピーナッツあえ けんちん汁		牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉の竜田揚げ	もやし 小松菜 キャベツ ねぎ 大根 にんじん ごぼう こんにやく	ごはん 油 砂糖 ピーナッツ 里芋		ピーナッツは、「抗酸化ビタミン」と呼ばれる、ビタミンEを多く含んでいます。カロリーや脂肪が多いので、食べすぎには注意が必要です。	ND	ND	ND
19	火	むぎごはん	さんましょうが煮 昆布漬け だまこ汁		牛乳 さんまのしょうが煮 塩こんぶ 鶏肉	キャベツ にんじん 大根 きゅうり ごぼう ねぎ 白菜 まいたけ	麦ごはん だまこもち 油		しょうがの辛み成分には、体を温める働きのほか、体内の代謝を活発にする働きがあります。	ND	ND	ND
21	木	ごはん	ハンバーグ 豚キムチ 凍み豆腐のみそ汁 グレープゼリー		牛乳 豚肉 凍み豆腐 みそ ハンバーグ	白菜 もやし にんじん しめじ ねぎ 大根 キムチ しょうが	ごはん ごま 油 里芋 砂糖 グレープゼリー		さといもには、高血圧やむくみを防ぐカリウムや腸の中を掃除する食物繊維がたっぷり含まれています。	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。