

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
3月	ごはん	いわしの梅煮 春雨サラダ 大根のみそ汁 節分豆	牛乳	牛乳 いわしの梅煮 ハム 油揚げ みそ 大豆	キャベツ もやし 大根 白菜 ねぎ 小松菜 人参	ごはん 春雨 ドレッシング	乳製品	今日は「節分」です。元気がかけ声で鬼を追い払い、福を呼び込みましょう。	ND	ND	ND
4火	麦ごはん	鶏つくね ひじきサラダ のっぺい汁	牛乳	牛乳 鶏つくね 大豆 ひじき	キャベツ もやし 枝豆 人参 大根 ねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく	麦ごはん 里芋 片栗粉 マヨネーズ	魚類	「のっぺい汁」は、新潟県・奈良県・島根県などに昔から伝わる郷土料理です。	ND	ND	ND
5水	コッペパン	野菜コロッケ 大根サラダ 鶏ごぼろスープ	牛乳	牛乳 鶏肉	大根 もやし 人参 ごぼう ほうれん草 白菜 しいたけ しょうが	コッペパン 油 春雨 コロッケ ドレッシング	豆類	コロッケは、フランスから伝わった料理の一つです。今日は、セルフサンドでコロッケをはさんで食べてみましょう。	ND	ND	ND
6木	ごはん	ほうれん草卵焼き じゃが芋と切り昆布煮 キャベツのみそ汁	牛乳	牛乳 ほうれん草卵焼き 鶏肉 さつま揚げ みそ 油揚げ 昆布	人参 大根 小松菜 さやえんどう いんげん ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 油 じゃがいも	果物	昆布は、かむ回数が増えるのであごの発達や脳の活性化につながります。しっかりかんで食べましょう。	ND	ND	ND
7金	ソフトめん	カレー南蛮 ごま和え ボンカン	牛乳	牛乳 鶏肉 なると 油揚げ	人参 たまねぎ ねぎ 小松菜 しいたけ ほうれん草 もやし ボンカン キャベツ	ソフトめん じゃがいも 油 ごま 砂糖	豆類	「ボンカン」は、約90%が愛媛県で栽培されています。風邪の予防にも効果があるビタミンが豊富です。	ND	ND	ND
10月	ごはん	メンチカツ おかか和え あすか汁	牛乳	牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 みそ メンチカツ	キャベツ もやし 人参 たまねぎ ごぼう ほうれん草 えのき ねぎ しょうが	ごはん 油	いも類	「あすか汁」は、奈良県に伝わる牛乳が入った汁物の郷土料理です。	ND	ND	ND
12水	コッペパン	肉団子 野菜のごまサラダ ハンブックスープ ブルーベリージャム	牛乳	牛乳 鶏肉 肉団子 生クリーム	たまねぎ かぼちゃ 大根 カリフラワー キャベツ コーン パセリ 人参 しめじ	コッペパン 油 ごま ジャム ドレッシング	小魚類	鶏肉には皮膚や粘膜を丈夫にするビタミンAが豊富に含まれます。	ND	ND	ND
13木	麦ごはん	ポークカレー フルーツヨーグルト わかナッツドン(中のみ)	牛乳	牛乳 豚肉 生クリーム ヨーグルト わかナッツドン	たまねぎ 人参 みかん 黄桃 にんじく パイナップル グリンピース	麦ごはん 油 砂糖 じゃがいも	海そう	手洗い・うがいは、風邪予防の基本です。手の洗い方など、お家でもみんな確認しましょう。	ND	ND	ND
14金	中華めん	道産子ラーメン さつま芋ハートコロッケ ゆずかつおサラダ パレンタインデザート	牛乳	牛乳 豚肉 なた わかめ みそ かつお節 パレンタインデザート	白菜 人参 たまねぎ ねぎ もやし にんにく キャベツ チンゲンサイ コーン メンマ	中華めん 油 コロッケ バター ドレッシング	豆類	「ゆず風呂」は、ゆずの皮の精油分が、乾燥肌のひびきれやあかぎれなどを緩和する働きがあるのでおすすめです。	ND	ND	ND
17月	わかめごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 枝豆サラダ 卵スープ	牛乳	牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 卵 ハム	えだまめ 人参 たまねぎ もやし きくらげ しいたけ キャベツ チンゲンサイ	麦ごはん マヨネーズ	乳製品	きくらげには、貧血予防の鉄分や、便秘予防の食物繊維が豊富に含まれます。	休校	休校	休校
18火	わかめごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 枝豆サラダ 卵スープ	牛乳	牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 卵 ハム 豆腐	えだまめ 人参 ねぎ もやし きくらげ しいたけ キャベツ きゅうり	麦ごはん マヨネーズ	乳製品	きくらげには、貧血予防の鉄分や、便秘予防の食物繊維が豊富に含まれます。	ND	ND	ND
19水	コッペパン	ごぼうサラダ ほうれん草クリームスープ いよかん いちごジャム	牛乳	牛乳 鶏肉 生クリーム	ごぼう ほうれん草 人参 たまねぎ 小松菜 キャベツ コーン いよかん	コッペパン ドレッシング ごま じゃがいも ジャム バター コーンスターチ	海そう	「いちご」は、ビタミンCが含まれ美肌効果があります。また、虫歯予防のキシリトールも含まれます。	ND	ND	ND
20木	ごはん	いなだの生姜煮 わかめサラダ 冬野菜のみそ汁	牛乳	牛乳 いなだの生姜煮 油揚げ わかめ みそ	白菜 人参 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 キャベツ コーン フロccoli	ごはん 砂糖 ごま じゃがいも ドレッシング	小魚類	冬野菜には、体を温める効果や風邪予防の栄養素が豊富に含まれています。旬の野菜を食べましょう。	ND	ND	ND
21金	ソフトめん	けんちんうどん 昆布漬け 卵ドーナツ	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 昆布 みそ	大根 人参 ごぼう ねぎ もやし こんにゃく キャベツ	ソフトめん 油 じゃがいも 卵ドーナツ	魚類	学校がお休みの日は、給食で飲んでいる牛乳の分、カルシウム不足になりやすいと言われています。積極的に牛乳を飲みましょう。	ND	ND	ND
24月	ごはん	シューマイ もやしとひき肉の油炒め 五目スープ	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 シューマイ	人参 たけのこ もやし 白菜 ねぎ きくらげ しいたけ にんにく ごぼう チンゲンサイ	ごはん 油 春雨 片栗粉 砂糖 ごま油	乳製品	豆腐には、大豆の栄養が凝縮されています。大豆に含まれる栄養成分が消化吸収しやすい状態になっています。	ND	ND	ND
25火	ごはん	エビカツ ハンサンスー わかめスープ	牛乳	牛乳 エビカツ わかめ ハム 豆腐	もやし キャベツ ほうれん草 ねぎ たまねぎ 白菜 人参 たけのこ きくらげ しいたけ	ごはん 油 春雨 ドレッシング	果物	今日は富岡第一・第二小学校の希望献立です。今年度最後の希望献立です。お楽しみに。	ND	ND	ND
26水	コッペパン	ナムル すいとん汁 ブルーベリーゼリー ココアクリーム	牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ	大根 人参 ごぼう しめじ ねぎ もやし ほうれん草	コッペパン すいとん 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも ゼリー ココアクリーム	たまご	ブルーベリーには、視力回復に効果があるアントシアニンが含まれています。	ND	ND	ND
27木	麦ごはん	五目卵焼き 肉じゃが 麩のみそ汁 ふりかけ(中のみ)	牛乳	牛乳 五目卵焼き 豚肉 わかめ みそ ふりかけ	たまねぎ 人参 さやえんどう ほうれん草 ねぎ 大根 こんにゃく キャベツ	麦ごはん 砂糖 油 じゃがいも 麩	魚類	「麩」は、小麦粉から出来ています。たんぱく質のほかにミネラル類の栄養素も豊富に含まれています。	ND	ND	ND
28金	ソフトめん	親子汁 キムチ和え さつま芋の蒸しパン	牛乳	牛乳 豚肉 卵 昆布	たまねぎ 白菜 人参 ねぎ えのき しいたけ 大根 キャベツ キムチ	ソフトめん 蒸しパン	果物	キムチには、乳酸菌が多く含まれているので、お腹の調子を整え便秘の予防に効果があります。	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。