

3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	腸や力となる			ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
3	月	若菜ごはん	さんまのおろし煮 ごま和え さつま汁 ひなあられ	牛乳 さんまのおろし煮 豚肉 豆腐	ほうれん草 にんじん もやし 大根 ごぼう ねぎ	ごはん さつまいも ごま 砂糖 ひなあられ	乳製品	今日は、桃の節句「ひな祭り」です。ひな祭りは女の子のすこやかな成長を祈る行事です。ひな人形を飾り、ひし餅、白酒、桃の花をそなえます。	ND	ND	ND	
4	火	麦ごはん	ハンバーグ 枝豆サラダ 小松菜のみそ汁 イチゴムース(中のみ)	牛乳 大豆 ハンバーグ 油揚げ 豆腐 みそ いんげん豆	枝豆 キャベツ きゅうり とうもろこし 小松菜 大根	麦ごはん マヨネーズ 里芋 イチゴムース	小魚類	豆類には食物せんいが豊富に含まれます。食物せんいには腸の運動を活発にする働きがあります。	ND	ND	ND	
5	水	コッペパン	ウィンナー コールスローサラダ イタリアンスープ	牛乳 ウィンナー 卵 ベーコン 大豆 チーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ アスパラ ほうれん草	パン ドレッシング マカロニ パン粉	果物	ウィンナーは、ウィーンで生まれた食品です。ドイツ生まれのソーセージの仲間です。直径2cm未満のものをウィンナーと呼ぶそうです。	ND	ND	ND	
6	木	ごはん	ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 生クリーム 豚肉 海そうミックス ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ にんじん もやし にんにく	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	豆類	海そう類には日頃不足しがちな栄養素が含まれています。カルシウム、カリウム、亜鉛などの海洋ミネラルがたっぷり含まれます。	ND	ND	ND	
7	金	ソフトめん	肉みそうどん おかか和え きのこ信田巻 プリン	牛乳 みそ きのこ信田巻 なると 油揚げ 豚肉 かつお節	にんじん 白菜 ねぎ たけのこ にんにく えのき しめじ もやし ほうれん草 大根	ソフトめん 油	海そう	かつお節は、かつおを加熱して乾燥させた保存食です。かつお節は、汁物のだしを取ったり、和え物にするなど古くから食べられていました。	ND	ND	ND	
10	月	麦ごはん	メンチカツ 和風サラダ かきたま汁	牛乳 メンチカツ ハム 豆腐 卵	大根 キャベツ きゅうり にんじん 白菜 ほうれん草	麦ごはん 油 かたくり粉 ドレッシング	魚類	メンチカツは、明治時代に東京浅草の洋食店が販売したのが始まりといわれています。関西ではミンチカツというそうです。	ND	ND	ND	
11	火	ごはん	枝豆入り玉子焼き ツナ和え 凍み豆腐のみそ汁 ひじきつくだ煮	牛乳 みそ 枝豆入り玉子焼き ツナ 凍み豆腐 ひじきつくだ煮	キャベツ にんじん チンゲンサイ きゅうり ねぎ 大根 小松菜	ごはん 里芋 ドレッシング	乳製品	卵には、たんぱく質の成分がバランス良く含まれています。また、卵黄にはビタミン類も含まれるので、効率よく栄養素をとることができます。	ND	ND	ND	
12	水	コッペパン	まるごとグラタン フレッシュサラダ ラビオリスープ ミルメークココア	牛乳 ベーコン まるごとグラタン	キャベツ フロッコリー カリフラワー カラーピーマン にんじん たまねぎ	パン ドレッシング じゃがいも ラビオリ ミルメーク	小魚類	ラビオリはイタリア料理の一つです。ひき肉や野菜のみじん切りが入った具をパスタ生地で作ります。	ND	ND	ND	
13	木	ごはん	あじ味噌煮 こんにやくサラダ きのこ汁	牛乳 あじの味噌煮 ハム 鶏肉	にんじん 枝豆 大根 しめじ えのき まいたけ ねぎ ごぼう こんにやく	ごはん マヨネーズ 里芋 ごま さとう	果物	こんにやくは、こんにやくいもが原料です。こんにやくいもの9割近くが群馬県で生産されています。	ND	ND	ND	
14	金	中華めん	担々麺 春巻き もやし中華和え ホワイトチョコムース	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ もやし にんにく にんじん 小松菜 きくらげ たけのこ しいたけ きゅうり チンゲンサイ	中華めん ごま油 油 香葱 かたくり粉 ドレッシング 香香き ホワイトチョコムース	魚類	もやしの原料はブラックマッペ、緑豆、大豆の三種類があります。緑豆もやしと大豆もやしは色が白くためブラックマッペは細長いのが特徴です。	ND	ND	ND	
17	月	麦ごはん	さばのみそ煮 切干大根の炒め物 みそワタンスープ	牛乳 さばのみそ煮 さつまあげ 豚肉 凍み豆腐 みそ	切り干し大根 しいたけ にんじん 枝豆 にんにく 糸こんにゃく しょうが 白菜 もやし ねぎ 小松菜	麦ごはん 油 ワントン 砂糖	たまご	切干大根は、大根を干したものです。干すことで保存性が増し、栄養素も凝縮されるので、たっぷり栄養素をとることができます。	ND	ND	ND	
18	火	わかめごはん	てりやきチキン りちゃんサラダ なめこ汁 イチゴのクレープ	牛乳 わかめ てりやきチキン ハム こんぶ かつお節 豆腐	きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん なめこ 大根 ねぎ 小松菜	ごはん 油 里芋 砂糖 イチゴのクレープ	小魚類	今日は、要田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	
19	水	コッペパン	ハムチーズピカタ アスパラサラダ コンソメスープ イチゴジャム	牛乳 ハムチーズピカタ ベーコン	アスパラ にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム フロッコリー	コッペパン ドレッシング じゃがいも イチゴジャム	海そう	ピカタとは、イタリア料理の一つです。小麦粉をつけ、パルメザンチーズを混ぜた溶き卵をたっぷりからめてソテーしたものをいいます。	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

生活習慣病予防は今からはじめよう!

- ① 食べすぎない
- ② 朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ③ 栄養バランスのよい食事をとる
- ④ 糖分、脂質、塩分をとりすぎない
- ⑤ 野菜や果物をしっかり食べる
- ⑥ 食物繊維の多い食品を食べる
- ⑦ よくかんで、早食いをしない
- ⑧ 外遊びや運動をほとんど毎日行う

