

2月のよていにन्दて				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:20ベクレル/kg			
田村市学校給食センター				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)			血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる						
				幼稚園	小学校	中学校									
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	水	 バターロールパン	 チーズオムレツ コールスローサラダ カレースープ		525 25.7 15.1 2.2	688 32.3 18.5 3.3	861 39.0 23.1 3.2	ぎゅうにゅう たまご チーズ とりにく	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ ほろれんそう マッシュルーム	パン あぶら じゃがいも	 乳製品	じゃがいもは「大地のりんご」といわれるくらい、ビタミンが豊富です。	ND	ND	ND
2	木	 ごはん	 さばのぶんかほし こもくまめに わかめじる		511 23.2 14.8 1.9	692 31.9 21.5 2.5	815 27.1 15.6 2.4	ぎゅうにゅう だいず とりにく さつまあげ とうふ みそ わかめ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん あぶら さとう じゃがいも	 魚類	さばには、脳の働きを活発にする効果や貧血を予防する働きがあります。	ND	ND	ND
3	金	 ソフトめん	 にくみそうどん いわしのいそペフライ だいこんサラダ せつぶんまめ		510 27.0 16.1 2.1	701 35.6 21.0 2.8	873 43.1 23.5 3.5	ぎゅうにゅう なると いわし あぶらあげ みそ ぶたにく ハム だいず	にんじん にら もやし はくさい ねぎ だいこん きゅうり	めん あぶら	 いも類	今日は節分です。節分豆を食べて「鬼は外、福は内」をして、福をよびこみましょう。	ND	ND	ND
6	月	 なめし	 にくみそおでん あさづけ みかん		449 15.3 9.9 2.1	616 24.6 17.6 4.0	760 28.9 19.8 4.7	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご がんもどき みそ とうふ こんぶ	にんじん グリンピース みかん きゅうり キャベツ だけのこ しいだけ	ごはん さといも あぶら かたくりこ さとう	 小魚類	里芋には胃腸の消化・吸収を良くするほか、疲労回復の働きもあります。	ND	ND	ND
7	火	 むぎごはん	 なっとう キムチあえ にくじゃが		471 18.2 10.5 1.5	632 24.0 15.2 1.9	787 28.6 17.0 2.4	ぎゅうにゅう なっとう こんぶ ぶたにく	にんじん だいこん きゅうり はくさい たまねぎ グリンピース オレンジ	ごはん さとう しらたき あぶら じゃがいも	 海そう	栄養満点の納豆。ネバネバに含まれる成分がお肌をキレイにする効果があります。	ND	ND	ND
8	水	 かいせんメンチカツ フレンチサラダ キャロットスープ		494 20.0 13.5 2.2	693 26.1 24.7 3.2	883 38.4 39.3 3.8	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	にんじん パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン あぶら バター じゃがいも	 果物	ごはん・おかず・みそ汁と代わる代わるのバランス良く食べましょう。	ND	ND	ND	
9	木	 はっぼうさい シューマイ (中 2こ) ちゅうかあえ		494 20.0 13.4 2.1	671 28.0 19.9 2.7	842 32.1 22.3 2.9	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご たまご ハム	にんじん にら はくさい たまねぎ だけのこ しいだけ きくらげ もやし	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	 乳製品	うすらのたまごには、目の粘膜を保護し、目の疲労を回復させる効果があります。	ND	ND	ND	
10	金	 しょうゆラーメン	 わふうサラダ ウィンナーベーコンまき 中学校のみ チーズ		555 24.3 23.2 1.9	648 33.5 32.4 2.5	895 39.1 23.0 3.9	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく うすらたまご ツナ	にんじん チンゲンサイ もやし はくさい ねぎ だけのこ キャベツ きゅうり	めん あぶら さとう	 小魚類	食器をきちんと持ち、正しい姿勢で食事をしましょう。姿勢が悪いと消化・吸収にも影響があります。	ND	ND	ND
13	月	 あじおうごんやき かいそうサラダ はくさいとにくだんごスープ		455 16.1 11.5 1.9	638 23.3 17.5 2.8	842 27.3 19.6 3.2	ぎゅうにゅう あじ	にんじん チンゲンサイ きゅうり キャベツ とうもろこし はくさい しいだけ だけのこ	ごはん あぶら	 いも類	食事の前には、必ず「うがい・手洗い」をしましょう。	ND	ND	ND	
14	火	 さといものみそに ごまあえ チョコプリン		507 24.5 15.8 1.6	688 33.5 22.9 2.2	820 39.1 26.3 3.0	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ うすらたまご たまご がんもどき	にんじん ほろれんそう だいこん ねぎ もやし こんにゃく	ごはん さといも さとう ごま チョコプリン	 魚類	バレンタインの行事食として「チョコプリン」を給食で出します。楽しく食べてくださいね。	ND	ND	ND	
15	水	 ボークウィンナー チーズサラダ はくさいのクリームに		621 23.5 25.7 2.6	828 32.4 35.3 3.6	966 34.6 41.2 4.6	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく チーズ クリーム	にんじん ブロッコリー キャベツ はくさい とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン あぶら じゃがいも パター さとう	 海そう	白菜には、風邪を防ぐビタミンCの他に血液をきれいにするイソチオシアネートという栄養が含まれています。	ND	ND	ND	
16	木	 ハンバーグわふうソース ポテトサラダ わかめスープ かむかむするめ		515 20.0 16.2 2.0	703 29.3 23.4 2.6	823 27.6 24.3 3.7	ぎゅうにゅう ハム とりにく わかめ するめ	にんじん チンゲンサイ りんご たまねぎ しモン きゅうり とうもろこし だけのこ	ごはん さとう じゃがいも ごま マヨネーズ	 乳製品	歯とあごを強くする「するめ」は、虫歯予防や肥満予防に役立ちます。	ND	ND	ND	
17	金	 フライドポテトサラダ りんご		559 18.6 26.6 3.0	757 26.6 26.6 3.8	964 32.3 30.6 4.6	ぎゅうにゅう なると ぶたにく ベーコン わかめ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ にら とうもろこし もやし アスパラ りんご	めん あぶら じゃがいも さとう バター	 海そう	<食育の日> どんさこラーメンは北海道の名産(とうもろこし・わかめ・バター)などがたくさん入ったラーメンです。	ND	ND	ND	
20	月	 ホイコウロウ はいにくあえ トックスープ		460 17.2 10.3 1.6	633 22.4 15.3 1.9	758 26.1 16.8 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ とりにく	にんじん にら チンゲンサイ キャベツ もやし たまねぎ だいこん きゅうり だけのこ	ごはん あぶら さとう はるさめ	 果物	「うめ」に含まれるクエン酸は胃の消化吸収を良くし、殺菌効果もあります。	ND	ND	ND	
21	火	 ごもくたまごやき こんにゃくのソテー けんちんじる ぶりかけ		570 16.3 22.3 1.7	687 23.5 26.3 2.1	847 27.7 30.1 2.4	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく とうふ	ほろれんそう にんじん とうもろこし ねぎ だいこん ごぼう しいだけ こんにゃく	ごはん さとう さといも あぶら	 肉類	良くかんで食べることは、歯並びを良くし、脳の働きを活発にしてくれます。	ND	ND	ND	
22	水	 バターロール	 ブロッコリーごまサラダ じゃがいものカレーに ブルーベリーゼリー		570 16.3 22.3 1.8	765 23.0 31.3 3.4	920 25.3 35.3 3.7	ぎゅうにゅう うすらたまご	にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ グリンピース	パン あぶら バター じゃがいも さとう	 魚類	ブロッコリーは、カルシウムや鉄、ビタミンが豊富に含まれ風邪予防の野菜です。	ND	ND	ND
23	木	 ごはん	 さげのしおやき もやしとひきにくのいためもの たまごスープ		481 21.7 14.0 1.4	672 30.2 20.7 2.0	876 35.5 23.3 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご さげ	にら にんじん だけのこ もやし ねぎ しいだけ とうもろこし	ごはん あぶら はるさめ さとう かたくりこ	 果物	きのこ類に含まれる食物繊維などの栄養が「がん予防」に効果があります。	ND	ND	ND
24	金	 ごまだいがく コーンサラダ		560 23.1 19.3 2.4	717 30.1 25.1 2.9	917 37.7 28.9 3.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん にら キャベツ もやし だけのこ きくらげ しいだけ きゅうり	ごはん かたくりこ さとう あぶら さつまいも	 豆類	食べる薬といわれる「ごま」には、脳を活性化するほか、ストレスの軽減にも効果があります。	ND	ND	ND	
27	月	 とりにくのみそやき シーチキンあえ あぶらあげのみそしる		459 19.8 11.1 2.0	608 27.5 15.4 2.5	802 31.5 16.9 3.0	ぎゅうにゅう わかめ とりにく わかめ ツナ あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも ごま	 魚類	日本の代表調味料「みそ」必須アミノ酸が豊富に含まれ生活習慣病予防に効果があります。	ND	ND	ND	
28	火	 ヨーグルトあえ ゆでたまご		583 19.3 17.9 1.5	756 25.4 23.8 1.9	910 28.5 26.1 2.1	ぎゅうにゅう とりにく たまご クリーム ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく パイン もも みかん	ごはん あぶら はちみつ パター じゃがいも	 野菜類	人気献立「カレー」ですが、ビタミンやミネラルが不足しがちになるのでカレーには「野菜・果物」を一緒に食べると良いでしょう。	ND	ND	ND	
29	水	 バターロールパン	 ほうれんそうのグラタン ワンドンスープ アスパラとコーンのサラダ いちごマーガリンジャム		512 19.2 12.2 1.9	611 22.3 18.9 2.6	806 27.3 22.1 3.4	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん チンゲンサイ もやし だけのこ きくらげ しいだけ ねぎ	パン あぶら ワンドン ジャム	 卵類	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。	ND	ND	ND
 節分の由来 (2月3日は節分の日です) 「節分」は本来季節の移り変わりを意味し「立春・立夏・立秋・立冬」の前日を指していました。 特に立春が1年の初めと考えられることから次第に「節分」といえば<春の節分>を示すようになりました。立春を新年と考えれば「節分」は大晦日にあたり、前年の邪気を祓うという意味をこめて「豆まき」が始まったといわれています。												 			