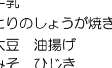
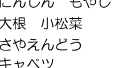
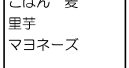
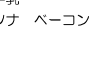
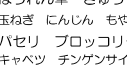
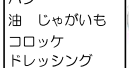
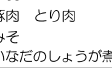
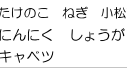
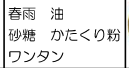
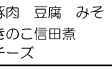
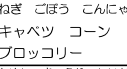
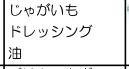
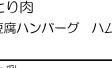
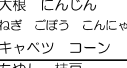
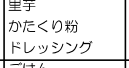
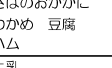
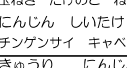
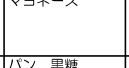
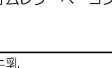
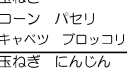
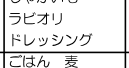
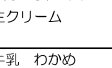
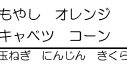
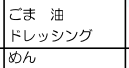
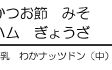
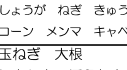
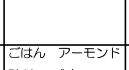
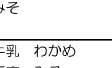
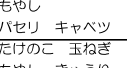
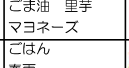
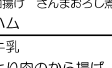
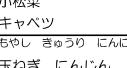
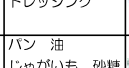
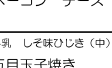
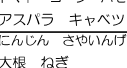
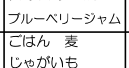
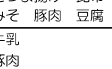
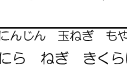
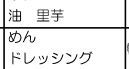
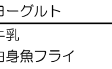
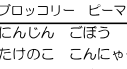
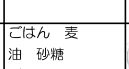
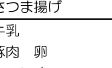
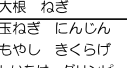
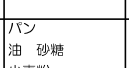
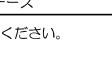
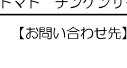
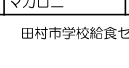


4月のよていにとだて 田村市学校給食センター				赤の食品	緑の食品	黄色の食品	家でとりたい食品	給食センターからのメッセージ	給食1食分の放射性物質測定検査結果 単位(ベクレル/kg) ND=不検出 検出限界値:25ベクレル/kg		
日曜	主食	おかず・デザート	牛乳						ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
8火	 麦ごはん	とりのしょうが焼き ひじきサラダ 大根のみそ汁	 牛乳 とりのしょうが焼き 大豆 油揚げ みそ ひじき				 乳製品 ごはん 麦 里芋 マヨネーズ	入学・進級おめでとうございませう。好き嫌いせずに何でも食べて元気に過ごしましょう。	ND	ND	ND
9水	 コッパン	野菜コロッケ ツナあえ コンソメスープ	 牛乳 ツナ ベーコン				 たまご パン 油 ジャがいも コロッケ ドレッシング	食事の前には、石けんを使いきちんと手を洗い、きれいなハンカチで手をふくようにしましょう。	ND	ND	ND
10木	 ごはん	いなだの生姜煮 もやしとひき肉の油炒め みそワタンスープ	 牛乳 豚肉 とり肉 みそ いなだのしょうが煮				 果物 ごはん 春雨 油 砂糖 かたくり粉 ワタタン	食事の前には、食べ物に感謝して気持ちを込めて、きちんとあいさつをしましょう。	ND	ND	ND
11金	 ソフトめん	けんちん汁 きのこ信田煮 チーズサラダ	 牛乳 豚肉 豆腐 みそ きのこ信田煮 チーズ				 小魚類 めん じゃがいも ドレッシング 油	豚肉に、多く含まれている「ビタミンB1」は、ご飯やパンなどがエネルギーに変わるために必要な栄養素です。	ND	ND	ND
14月	 若菜ごはん	豆腐ハンバーグ 和風サラダ のっぺい汁	 牛乳 とり肉 豆腐ハンバーグ ハム				 海そう ごはん ぶぎ 里芋 かたくり粉 ドレッシング	里芋のヌメリには、消化吸収を高め腸の動きを促す働きがあります。そのため、便秘の解消に役立つといわれています。	ND	ND	ND
15火	 ごはん	さばのおかか煮 枝豆サラダ わかめスープ	 牛乳 さばのおかかに わかめ 豆腐 ハム				 いも類 ごはん マヨネーズ	春から初夏にかけてが、わかめの旬です。この時期に収穫したものは、さっと湯通しをして食べると美味しく味わえます。	ND	ND	ND
16水	 黒糖パン	オムレツ コーンサラダ ラビオリスープ	 牛乳 オムレツ ベーコン				 乳製品 パン 黒糖 じゃがいも ラビオリ ドレッシング	ブロッコリーには、ビタミンCがたっぷり含まれています。ビタミンCは、疲労回復、かぜの予防などに効果があります。	ND	ND	ND
17木	 麦ごはん	ボークカレー 海藻サラダ オレンジ	 牛乳 豚肉 海藻ミックス 生クリーム				 小魚類 ごはん 麦 じゃがいも ごま 油 ドレッシング	栄養価が低いイメージがある「もやし」。しかし実際は、食物繊維やビタミンCやカルシウムも含まれています。	ND	ND	ND
18金	 中華めん	みそラーメン 焼きぎょうざ りっちゃんサラダ	 牛乳 わかめ 豚肉 昆布 かつお節 みそ ハム ぎょうざ				 いも類 めん 油 砂糖	キャベツの旬は春と秋。春のキャベツは、みずみずしく柔らかいのでサラダなどで生で食べると美味しく味わうことができます。	ND	ND	ND
21月	 ごはん	さけのオーロラソース ナムル 油揚げのみそ汁 わかナッツドン(中のみ)	 牛乳 わかナッツドン(中) さけ 油揚げ みそ				 豆類 ごはん アーモンド 砂糖 ごま ごま油 里芋 マヨネーズ	牛乳には、じょうぶな骨や歯を作ったり、心を落ち着ける働きをもつカルシウムが多く含まれています。	ND	ND	ND
22火	 五目ごはん	さんまのおろし煮 春雨サラダ 若竹汁	 牛乳 わかめ 豆腐 みそ 油揚げ さんまおろし煮 ハム				 果物 ごはん 春雨 ドレッシング	しょうがが持つ、独特の香り成分や苦み成分には、殺菌力や消化吸収を助ける働きがあります。	ND	ND	ND
23水	 食パン	とりのから揚げ アスパラサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム	 牛乳 とりのから揚げ ベーコン チーズ				 小魚類 パン 油 じゃがいも 砂糖 ドレッシング マカロニ ブルーベリージャム	具だくさんの「スープ」汁ごと食べるので、水に溶けやすい、ビタミンやミネラルなどの栄養分も残さず食べることができます。	ND	ND	ND
24木	 麦ごはん	五目玉子焼き じゃがいもの切昆布煮 豚汁 しそ味ひじき(中のみ)	 牛乳 しそ味ひじき(中) 五目玉子焼き さつま揚げ 昆布 みそ 豚肉 豆腐				 乳製品 ごはん 麦 じゃがいも 砂糖 油 里芋	豆腐は、良質なたんぱく質を含みミネラル類も豊富に含んでいることから、ヘルシーな食材として世界中から注目されています。	ND	ND	ND
25金	 中華めん	塩ラーメン 花菜サラダ ヨーグルト	 牛乳 豚肉 うすらの卵 ヨーグルト				 魚類 めん ドレッシング	「卵」は、完全栄養食品といわれていますが、食物繊維とビタミンCはあまり含まれていないのでほかの食品で補うことが大切です。	ND	ND	ND
28月	 麦ごはん	白身魚フライ 五目さんびら なめこ汁	 牛乳 白身魚フライ 豆腐 みそ さつま揚げ				 たまご ごはん 麦 油 砂糖 ごま	麦ごはんに入っている「麦」は大麦です。大麦には、日本人が不足しがちな食物繊維やカルシウムを豊富に含んでいます。	ND	ND	ND
30水	 コッパン	ウィンナー ミートマカロニ 玉子スープ	 牛乳 豚肉 卵 ウィンナー チーズ				 海そう パン 油 砂糖 小麦粉 マカロニ	にんにんに多く含まれている「カロテン」。免疫力を高めることで知られています。生よりも加熱して食べたほうがさらに効果がUPします。	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