

1月のよていにन्द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	木	ごはん	さばのみそ煮 青しそサラダ 七草すいとん	牛乳 とり肉 凍み豆腐 さばのみそ煮	大根 にんじん もやし ごぼう せり かぶ 白菜 ほうれん草 レモン果汁	ごはん すいとん ごま さとう ドレッシング	海そう	脳を動かすエネルギー源は、「ブドウ糖」です。「ブドウ糖」のことは、穀類やイモ類などに含まれている炭水化物。しっかりとることが大事です。	ND	ND	ND
9	金	中華めん	みそラーメン きょうざ 花菜サラダ フルーツミックスゼリー (中のみ)	牛乳 豚肉 ぎょうざ	白菜 なら もやし ねぎ 玉ねぎ にんにく きくらげ ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン レモン果汁	めん ドレッシング 油 フルーツミックスゼリー	乳製品	風邪がはやる季節です。免疫力を高めるビタミンA(緑黄色野菜に多い)や感染症予防に効果があるビタミンC(柑橘類の果物)をとって予防を心がけましょう。	ND	ND	ND
13	火	ごはん	野菜コロッケ 鉄火煮 しらす入りみそ汁	牛乳 大豆 豚肉 油揚げ みそ しらす干し	にんじん ごぼう こんにゃく 白菜 もやし 大根 小松菜 しょうが ピーマン	ごはん 麦 油 ごま油 砂糖 コロッケ	果物	里芋のヌルヌルとした成分には、タンパク質の消化・吸収を助ける効果があります。	ND	ND	ND
14	水	食パン	ハンバーグ チーズサラダ 野菜スープ いちごジャム	牛乳 ハンバーグ ベーコン チーズ	白菜 玉ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ コーン ブロッコリー	パン じゃがいも イチゴジャム ドレッシング	豆類	牛乳には、不足しがちなカルシウムをはじめ、良質なたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが多く含まれています。	ND	ND	ND
15	木	麦ごはん	サーモンフライ もやしとひき肉の油炒め 白菜のみそ汁 ひじきの佃煮	牛乳 油揚げ サーモンフライ 豚肉 みそ ひじきの佃煮	にんじん たけのこ もやし 大根 白菜 ねぎ にんにく	ごはん 麦 油 春雨 砂糖 里芋	海そう	大豆に多く含まれている「サポニン」血液中の脂質を減らす作用があるといわれています。	ND	ND	ND
16	金	スパゲッティ	ミートソース 大根サラダ ストロベリーチーズ	牛乳 豚肉 凍み豆腐 チーズ	にんじん 玉ねぎ もやし 大根 ほうれん草 しょうが マッシュルーム にんにく セロリ トマト パセリ	めん 小麦粉 油 ドレッシング	魚類	カルシウムは、骨や歯を作るために大切な栄養ですがほかに、たんぱく質やリン・ビタミンなどの栄養素が大切です。	ND	ND	ND
19	月	ごはん	枝豆入り玉子焼き 和風サラダ みそフタンスープ パイナップルゼリー (中のみ)	牛乳 枝豆入り玉子焼き 豚肉 みそ わかめ ハム	白菜 もやし にんにく 小松菜 にんじん しょうが ねぎ ししいたけ 大根 キャベツ コーン	ごはん ワンタン ドレッシング パイナップルゼリー	小魚類	卵黄や大豆に多く含まれている「レシチン」は、神経伝達物質にかかわっていて脳の動きを高める効果があります。	ND	ND	ND
20	火	ごはん	ポークカレー ポパイサラダ みかん	牛乳 豚肉 生クリーム	玉ねぎ にんじん 大根 れんこん にんにく ほうれん草 みかん コーン キャベツ チャップス	ごはん じゃがいも 油 ドレッシング	乳製品	みかんの袋や白い筋には食物繊維がたくさん含まれていて、果物だけ食べるよりも約2.5倍摂取することができます。	ND	ND	ND
21	水	★関本小学校希望献立★					たまご	運動量が多く炭水化物をたくさん取っている人や疲れやすい人は、ビタミンB1が不足しがちです。豚肉やハム種実類に多く含まれています。	ND	ND	ND
22	木	麦ごはん	いなだの生姜煮 ナムル 豚汁	牛乳 いなだ生姜煮 豚肉 豆腐 みそ	ごぼう 大根 にんじん ねぎ もやし ほうれん草 こんにゃく	ごはん 麦 里芋 ごま ごま油 砂糖	豆類	野菜や果物・イモ類に含まれているカリウムはナトリウム(塩分)を排泄しやすくします。	ND	ND	ND
23	金	ソフトめん	豚すきうどん きのこ信田煮 春雨サラダ	牛乳 豚肉 きのこ信田煮 ハム	えのき 玉ねぎ 小松菜 白菜 にんじん ねぎ しいたけ もやし こんにゃく キャベツ	めん 油 砂糖 春雨 ドレッシング	小魚類	野菜やきのこ・くだものや海藻に多く含まれている食物繊維はコレステロールの吸収を抑制する働きがあります。	ND	ND	ND
26	月	麦ごはん	メンチカツ ゆずサラダ 紅葉汁	牛乳 鮭 みそ メンチカツ	ねぎ 大根 もやし 白菜 こんにゃく にんじん ゆず果汁 チンゲンサイ キャベツ	ごはん 麦 里芋 油 ドレッシング 砂糖	乳製品	豚肉には、ごはんなどの糖質をエネルギーにかえるビタミンB1が豊富に含まれています。	ND	ND	ND
27	火	ごはん	にんじんの照り煮 ごぼうサラダ こづゆ	牛乳 にんじんの照り煮 はだて なんと	にんじん たけのこ しいたけ 小松菜 きくらげ こんにゃく キャベツ ごぼう	ごはん 里芋 麩 マヨネーズ	たまご	添加物の多い食品や、極端な偏食の人は、亜鉛が不足し、味覚障害を引き起こすことがあります。亜鉛が多い食品(貝類)や栄養バランスが取れた食事が大切です。	ND	ND	ND
28	水	コッペパン	ウィンナー さっぱりこんにゃくサラダ ポークビーンズスープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ハム ウィンナー	にんじん 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく トマト キャベツ パセリ にんにく	パン じゃがいも 砂糖 ドレッシング	果物	枝豆は、熟していない大豆を収穫したものです。大豆にはほとんど含まれないビタミンAやCを多く含んでいます。	ND	ND	ND
29	木	ごはん	ハヤシライス 野菜のゴマドレッシングサラダ ぼんかん	牛乳 豚肉 とり肉 生クリーム	玉ねぎ にんじん 大根 ぼんかん にんにく コーン マッシュルーム グリーンピース キャベツ	ごはん じゃがいも 油 ドレッシング	海そう	ぼんかんなど含まれている「ビタミンC」は、コラーゲンの生成に役立ち皮膚や粘膜を強くし体の抵抗力を高めるため、風邪をひきにくくします。	ND	ND	ND
30	金	中華めん	しおラーメン 春巻き 中華和え ヨーグルト	牛乳 豚肉 春巻き くらげ ヨーグルト	白菜 にんじん もやし ほうれん草 たけのこ きくらげ 大根 ねぎ チンゲンサイ キャベツ	めん 油 ドレッシング	魚類	ねぎやにんにくに含まれている臭い成分は殺菌作用があり、かぜ予防に役立ちます。	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。

* 給食費の第9回目の納期限(口座振替日)は、平成27年2月2日(月)です。 【お問い合わせ先】 田村市学校給食センター 電話0247-67-1123

ふゆ

しゅん

あお

な

た

冬

が

旬

の

青

菜

を

も

っ

と

食

べ

よ

う

ふゆ

しゅん

あお

な

た

ほうれんそうをはじめ、こまつなやみずな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外にくらべると少なくすむため、CO₂排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の野菜をたくさん食べましょう。