

1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食分の放射線物質測定検査結果 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
8	木	さばのみそ煮 青じそサラダ 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」のものは、穀類やイモ類などに含まれている炭水化物。しっかりととることが大切です。	ND	ND	ND	
9	金	みそラーメン ぎょうざ 花菜サラダ	牛乳 豚肉 ぎょうざ	白菜 にら 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	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はムチンといいます。この成分にはたんぱく質の消化・吸収を助ける効果があります。	ND	ND	ND	
14	水	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	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 だけのこ 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われています。	ND	ND	ND	
16	金	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も、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	枝豆入り玉子焼き 和風サラダ みそワタナスープ 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 ししじき 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働きを高める効果があります。	ND	ND	ND	
20	火	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 チャツネ	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、果肉だけ食べるより約2.5倍摂取とることができます。	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	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	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	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	にしんの照り煮 ごぼうサラダ こつゆ	牛乳 にしんの照り煮 ほたて なた	にんじん だけのこ 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	添加物の多い食料や、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	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	ハヤシライス 野菜のゴマドレッシングサラダ ほんかん	牛乳 豚肉 とり肉 生クリーム	玉ねぎ にんじん 大根 ほんかん 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	ほ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て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	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 だけのこ 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

冬が旬の青菜をもっと食べよう

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。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。

