

# 3月のよていにんで

## 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	熱や力となる			ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
2月	ごはん	さんま梅煮 炒り豆腐 かぼちゃのみそ汁		牛乳 豆腐 豚肉 さつま揚げ みそ わかめ さんま梅煮	にんじん ねぎ ごぼう 白菜 かぼちゃ たまねぎ えのき しだいけ しめじ キャバツ	ごはん 油 砂糖		梅にはクエン酸が含まれます。クエン酸は、疲労回復の効果やカルシウムの吸収を助ける働きがあります。	ND	ND	ND
3火	ちらし寿司	サーモンフライ おひたし すまし汁 ひなあられ		牛乳 サーモンフライ 錦糸卵 鶏肉 豆腐 なると かつお節	ほうれん草 にんじん もやし えのき 大根 しいたけ みつば たけのこ かんぴょう れんこん	ごはん 油 ひなあられ 麩		今日は、ひな祭りです。ひな祭りは女の子の健やかな成長を願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花や白酒、ひし餅などをお供えします。	ND	ND	ND
4水	食パン	ミートオムレツ 海草サラダ ほうれん草のクリームスープ ココアクリーム		牛乳 ミートオムレツ 海草ミックス ベーコン	キャバツ 大根 コーン ほうれん草 にんじん たまねぎ	食パン ごま じゃがいも バター ドレッシング ココアクリーム コーンスターチ		ほうれん草の赤い根の部分には、マンガンが含まれます。マンガンは、骨の形成や健康維持に役立ちます。	ND	ND	ND
5木	ごはん	ほっけ焼き 大根みそサラダ もずくスープ		牛乳 ほっけ焼き みそ 鶏肉 もずく 豆腐	大根 もやし 小松菜 たけのこ 白菜 にんじん キャバツ ねぎ	ごはん マヨネーズ ごま		もずく特有のぬるぬるは、フコイタンという成分です。フコイタンは、食物せんい的一种で栄養の吸収を緩やかにする働きがあります。	ND	ND	ND
6金	中華めん	野菜タンメン コロッケ もやしのナムル プリン		牛乳 豚肉 うずら卵 プリン	にんじん たけのこ キャバツ 白菜 きくらげ にら にんにく しょうが もやし ほうれん草	中華めん ごま油 砂糖 コロッケ ごま油		ナムルは、韓国料理の一つです。もやしなどの野菜や山菜などを塩ゆでし、調味料とごま油を和えて作ります。	ND	ND	ND
9月	ごはん	エビカツ ゆずかつおサラダ みそワタンスープ 青のり小魚		牛乳 エビカツ かつお節 豚肉 みそ 青のり小魚	キャバツ もやし コーン チンゲンサイ にんじん たまねぎ ねぎ しだいけ 小松菜 しょうが にんにく	ごはん ワタンスープ 油 ドレッシング		ゆずの酸味であるクエン酸は、減塩効果が期待できます。ゆずの酸味や香りを利用する事で食塩やしょうゆの量を減らすことができます。	ND	ND	ND
10火	麦ごはん	かに玉 野菜とツナのごま和え きのこ汁 おさかなふりかけ ミルメーク		牛乳 かに玉 ツナ 豆腐 おさかなふりかけ	ほうれん草 ごぼう 大根 ブロッコリー しめじ えのき キャバツ ねぎ こんにゃく	麦ごはん ごま かたくり粉 ミルメーク 里芋 ドレッシング		かに玉は、ほくしたかにの身と野菜を卵にまぜて仕上げた中華料理です。広東語でフーヨーハイと呼ばれます。	ND	ND	ND
11水	コッペパン	白身魚バジルフライ パイオサラダ ミネストローネ りんごジャム ココアワッフル(中のみ)		牛乳 ベーコン チーズ 白身魚バジルフライ	キャバツ ほうれん草 コーン にんじん たまねぎ 大根 にんにく パセリ トマト	コッペパン 油 じゃがいも ドレッシング りんごジャム 砂糖 ココアワッフル(中)		バジルは、ハーブ(薬草)の一種でその種の植物です。バジルの香りには、鎮静効果やリラックス効果が期待できる成分が含まれます。	ND	ND	ND
12木	ごはん	てりやきチキン じゃがいもの切り昆布煮 たまねぎのみそ汁		牛乳 てりやきチキン 鶏肉 昆布 油揚げ みそ	にんじん キャバツ いんげん たまねぎ もやし 小松菜 ねぎ	ごはん 砂糖 油 じゃがいも		たまねぎの辛味や香りは、硫化アリルという成分です。硫化アリルは、からだの新陳代謝を高める働きがあります。	ND	ND	ND
13金	ソフトめん	カレー南蛮 きのこ信田煮 ポテトサラダ		牛乳 鶏肉 なると ハム きのこ信田煮	にんじん たまねぎ ほうれん草 えのき ねぎ にんじん きゅうり コーン しだいけ	ソフトめん 油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖		じゃがいもの主な成分はでん粉ですが、ビタミンCを豊富に含み、みかんより多くのビタミンCが含まれ、熱に強いのが特徴です。	ND	ND	ND
16月	麦ごはん	にしんの照り煮 いかとわかめのみそ和え 凍み豆腐のみそ汁 鉄っ子ひじき りんごゼリー(中のみ)		牛乳 にしん照り煮 いか わかめ 凍み豆腐 鉄っ子ひじき みそ	もやし キャバツ 大根 にんじん 小松菜 たまねぎ	麦ごはん じゃがいも ドレッシング りんごゼリー(中) 砂糖		にしんには、ビタミンAが豊富に含まれます。ビタミンAは、からだの粘膜を丈夫にする働きがあり、肌あれの改善に効果があります。	ND	ND	ND
17火	ごはん	ハンバーグ ひじきサラダ 豆腐スープ		牛乳 ハンバーグ ひじき 豆腐 わかめ 鶏肉 大豆	にんじん えだまめ きゅうり キャバツ チンゲンサイ もやし たけのこ しだいけ ねぎ	ごはん マヨネーズ ごま		豆腐は消化吸収が良い食品の一つです。その吸収率は、90%以上と高く、腸にやさしい食品です。	ND	ND	ND
18水	☆ 西向小学校 希望献立 ☆							今日は、西向小学校の希望献立です。何が出るかお楽しみに♪	ND	ND	ND
19木	ごはん	納豆 もやしの油炒め じゃがいものみそ汁 オレンジ		牛乳 納豆 豚肉 みそ 油揚げ	にんじん たけのこ もやし キャバツ にんにく 大根 ねぎ 小松菜 オレンジ	ごはん 油 砂糖 はるさめ かたくり粉 じゃがいも		もやしには、ビタミンCが含まれます。ビタミンCは、風邪の予防や鉄分の吸収を助ける働きがあります。	ND	ND	ND
20金	ソフトめん	ぎつねうどん かきあげ 菜の花のごま和え ストロベリーババロア		牛乳 鶏肉 油揚げ なると かき揚げ	にんじん しだいけ ねぎ もやし 菜花 ブロッコリー 白菜 大根 小松菜	ソフトめん 油 砂糖 ごま ストロベリーババロア		ごまに含まれる脂質のリノール酸やオレイン酸は、血液をサラサラにしたり血管を丈夫にする働きがあります。			

\*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

