

 <b>田村市学校給食センター</b>				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			
日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	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
1	火	麦ごはん	サーモンフライ なすと豚肉のみそ炒め わかめスープ	牛乳	サーモンフライ 豚肉 みそ わかめ 豆腐 牛乳	なす たまねぎ ピーマン にんじん もやし にんじん ねぎ こまつな きくらげ 干し椎茸	ごはん 油 ごま 砂糖	卵類	なすは世界各国で食べられている野菜 です。変色するので、切ったらすぐに 水につけてアク抜きすると、料理もき れいに仕上がります。	ND	ND	ND
2	水	コッパン	オムレツ キャベツのチーズサラダ コンソメスープ ココアクリーム	牛乳	たまご 牛乳 チーズ ベーコン	キャベツ きゅうり フロッキー ピーマン たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム	コッパン ドレッシング じゃがいも ココアクリーム	果物	キャベツは疲れをとってくれる ビタミンが多く含まれています。 秋から冬に収穫されるキャベツは 葉がためてしっかりとっているの が特徴です。	ND	ND	ND
3	木	ごはん	そぼろ丼 こま和え 大根と豆腐のみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳	豚ひき肉 凍み豆腐 みそ 牛乳	たまねぎ にんじん 枝豆 しょうが ほうれんそう キャベツ コーン だいこん もやし ねぎ	ごはん でん粉 ごま 麩 じゃがいも ゼリー	卵類	ブルーベリーは目にいい食品と言 われています。毎日2〜3粒食べ るだけでも効果があると言われて います。	ND	ND	ND
4	金	塩ラーメン	ハッシュポテト 大根サラダ	牛乳	豚肉 うずら卵 鶏肉 牛乳	キャベツ にんじん もやし いら ねぎ チンゲンサイ きくらげ だいこん きゅうり にんじん	中華麺 ハッシュポテト 油	乳製品	じゃがいもは切ってそのままにし ておくと茶色になります。これ は、ジャガイモの中のチロシンと いう物質が空気に触れて変色する ためです。	ND	ND	ND
7	月	麦ごはん	野菜コロッケ 昆布漬け かぼちゃのみそ汁	牛乳	こんぶ 油揚げ みそ 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ こまつな	ごはん コロッケ 油	魚類	子どもは1日に約800mg〜 1000mgのカルシウムが必要と 言われています。お菓子やジュ ースなどに含まれる糖分はカルシ ウムの吸収を妨げるので、注意し ましょう。	ND	ND	ND
8	火	ごはん	イカしゅうまい チンジャオロース 春雨スープ	牛乳	イカしゅうまい 豚肉	もやし ピーマン だしの にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ えのき ほうれんそう ねぎ きくらげ	ごはん 油 でん粉	いも類	ほうれん草は日本へは中国から江 戸時代に伝わりました。	ND	ND	ND
9	水	コッパン	肉だんご リゾネースポテト イタリアンスープ イチゴジャム	牛乳	肉だんご ウインナー ベーコン 粉チーズ 卵	たまねぎ パセリ にんにく にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう	コッパン ジャム じゃがいも 油 マカロニ パン粉	小魚類	とうもろこしは中南米が原産地 です。世界3大穀物の1つです。加 熱して食べますが、最近では生の まま食べられる種類もあります。	ND	ND	ND
10	木	ごはん	ひじきのり佃煮 鶏豆腐ハンバーグ ナムル もずくスープ	牛乳	ひじきのり 牛乳 鶏豆腐ハンバーグ 豚肉 豆腐 もずく	もやし にんじん だいこん ほうれんそう だけのこ キャベツ ねぎ	ごはん ごま油 ごま 砂糖	いも類	豆腐は紀元前2世紀の中国で発 明されました。日本へは奈良 時代に仏教とともに伝わったと 言われています。	ND	ND	ND
11	金	コンソメのラーメン	アンサンブルエッグ 枝豆サラダ	牛乳	豚肉 わかめ なると アンサンブルエッグ 牛乳	コーン たまねぎ もやし にんじん ねぎ チンゲンサイ メンマ 枝豆 キャベツ きゅうり だいこん	中華麺 ドレッシング	果物	たまねぎは肉や魚の臭みを消す スパイスの役目があります。	ND	ND	ND
14	月	ごはん	チキン味噌カツ ひじきの和え物 五目スープ	牛乳	チキン味噌カツ ひじき佃煮 豚肉 牛乳	もやし にんじん こまつな いんげん キャベツ にんじん ねぎ チンゲンサイ 干し椎茸	ごはん 油 ごま ごま油	いも類	いんげんは細長い【ケンタツ キー】や幅の広い【モロコ】な どの種類があります。福島県は 日本国内でも有数のいんげんの 生産地です。	ND	ND	ND
15	火	ごはん	さんまの塩焼き 野菜とチキンのごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳	さんま ソフトチキン 油揚げ みそ 牛乳	ほうれんそう もやし にんじん だいこん こまつな ねぎ	ごはん ごま 砂糖 じゃがいも	たまご	じゃがいもは茎の部分を食べま す。「馬鈴薯」という言葉は形が 馬が付けている鈴に似ているの でつけられたと言われています。	ND	ND	ND
16	水	食パン	ミートポテトサンド フロッキーサラダ 野菜スープ	牛乳	豚ひき肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ ピーマン にんにく レンズ豆 パセリ にんにく だいこん もやし きゅうり フロッキー キャベツ コーン	コッパン じゃがいも 小麦粉 ごま ドレッシング	果物	スープはコースで食べるときは はじめに出されます。これは食 欲を起させ、消化の働きをよく する準備のような働きがあります。	ND	ND	ND
17	木	麦ごはん	枝豆入り卵焼き 肉じゃが なすのみそ汁	牛乳	牛乳 枝豆入り卵焼き 豚肉 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく キャベツ だいこん なす いんげん	ごはん じゃがいも 油 砂糖	小魚類	古代日本では、二フトリは時間 を知らせる目的で飼われていま した。卵が一般的に食べられる ようになったのは江戸時代にな ってからです。	ND	ND	ND
18	金	ほうとうどん	青しそサラダ たまごドーナツ	牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ツナ	かぼちゃ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ こまつな まいだけ フロッキー もやし きゅうり コーン	ソフトめん たまごドーナツ 油	海藻類	たまねぎは葉の部分を食べま す。世界で最も古い野菜と言 われています。日本へは明治 時代にアメリカから伝わりました。	ND	ND	ND
24	木	麦ごはん	さばのおかか煮 五目きんぴら 大根のみそ汁	牛乳	牛乳 さばのおかか煮 さつま揚げ みそ	にんじん ごぼう 糸こんにゃく だけのこ キャベツ だいこん ねぎ こまつな	ごはん 砂糖 ごま 麩	いも類	にんじんの原産地はアフガニ スタンです。西洋種は太く短く 東洋種は細長いのが特徴です。	ND	ND	ND
25	金	けんちんうどん	磯香あえ さつまいもの蒸しパン	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 みそ のり	こんにゃく だいこん ごぼう にんじん ねぎ もやし キャベツ しめじ	ソフトめん じゃがいも 寒まじゅう	魚類	さつまいもは食物せんいやビ タミンCが多く含まれています。 加熱するとデンプンが糖にか わり、甘みが出ます。	ND	ND	ND
28	月	ごはん	白身魚フライ 梅ドレッシングあえ たまねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 白身魚フライ 油揚げ とうふ わかめ みそ	フロッキー もやし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん こまつな	ごはん 油 ドレッシング	たまご	フロッキーの原産地はヨー ロッパです。日本へは明治 時代に伝わりましたが、広く 食べられるようになったのは 昭和になってからです。	ND	ND	ND
29	火	チキンカレー	【船引小学校 希望献立】 りっちゃんサラダ みかんヨーグルト ミルクココア	牛乳	牛乳 鶏肉 こんぶ かつお節 ヨーグルト	たまねぎ にんじん レンズ豆 にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン にんじん	ごはん じゃがいも 生クリーム 油 砂糖 ミルク	果物	りっちゃんサラダは小学1年 生の国語で学ぶ「サラダで元 氣」の中に出てくるサラダを 再現した物です。	ND	ND	ND
30	水	コッパン	アップルジャム チキンの香草焼き パンキンサラダ ポテトスープ	牛乳	牛乳 とり肉 ベーコン ひじき 豚肉	しょうが にんにく パセリ パセリ かぼちゃ キャベツ こまつな たまねぎ にんじん しめじ	ごはん オリーブ油 マヨネーズ じゃがいも	乳製品	パンは今から約6000年間に 古代エジプトで作られたのが 始まりです。日本へは1500 年頃にホルトガル人によって 伝わりました。	ND	ND	ND