

				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	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
8	金	大学芋 七草おひたし	牛乳	豚肉 ちくわ 牛乳	こんにゃく にんじん だいこん せり ねぎ ごぼう かぶ 白菜 キャベツ	ソフトめん 里いも さつまいも 水飴 砂糖 ごま	たまご	1月7日には「春の七草」をおかゆに入れて食べます。一年間、病気をさせず、元気に過ごせるように、という願いが込められています。ちなみに、春の七草は「せり・なすな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。	ND	ND	ND
12	火	切り干し大根サラダ 果物(りんご)	牛乳	牛肉 みそ ハム 牛乳	にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり マッシュルーム 切干大根 りんご	ごはん じゃがいも 砂糖 油 ごま油 ごま	乳製品	「ハヤシライス」の「ハヤシ」とは、細く切るという意味があります。肉やじゃがいも等、細長く切るのがハヤシライスの特徴です。	ND	ND	ND
13	水	みそワタンスープ 花野菜サラダ カマンベールチーズコロッケ りんごジャム	牛乳	豚肉 みそ ハム 牛乳	にんじん アスパラ 干し椎茸 もやし とうもろこし キャベツ ねぎ カリフラワー	コッペパン ワンタン ごま油 油 ドレッシング	いも類	ブロッコリーが日本に伝わったのは明治時代ですが、よく食べられるようになったのは昭和になってからです。花のつぼみのところを食べるので「花野菜」と言われています。	ND	ND	ND
14	木	大豆とひじきの汁物 さばの味噌煮 根菜サラダ	牛乳	大豆 豚肉 さつま揚げ こんぶ さばの味噌煮 ひじき 牛乳	系こんにゃく にんじん だいこん ごぼう	ごはん 砂糖 油	果物	豆腐やみその原料は大豆です。日本ではほとんどがアメリカや中国からの輸入品を使って油や納豆などを作っています。	ND	ND	ND
15	金	ちくわの磯辺揚げ 大根ツナサラダ	牛乳	豚肉 ツナ わかめ 牛乳	にんじん たら チンゲンサイ ねぎ とうもろこし もやし きゅうり	中華めん ごま油 油	たまご	ちくわなど魚のすり身を練って作った物を「練り物」と言います。今から約900年前位から日本で食べられるようになったと言われています。	ND	ND	ND
18	月	すまし汁 さんまのおろし煮 五目豆	牛乳	豆腐 さんまおろし煮 大豆 とり肉 牛乳 こんぶ	こんにゃく にんじん たまねぎ えのきだけ ごぼう 干し椎茸	ごはん 砂糖 油	小魚類	しいだけに含まれる栄養は、インフルエンザを予防したり、コレステロールを抑えたりする働きがあります。	ND	ND	ND
19	火	白菜ととり肉のスープ ハンバーグきのこソース オレンジ	牛乳	とり肉 牛乳	にんじん こまつな はくさい ねぎ しめじ えのきだけ オレンジ	ごはん 砂糖	魚類	今日の果物は、スイートスプリングという「みかん」と「はっさく」をかけたあわせ果物です。熊本県の天草で栽培されています。	ND	ND	ND
20	水	トック ビーンズサラダ りんごゼリー	牛乳	大豆 サラミ とり肉 うすら卵 牛乳	ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり はくさい ねぎ えのきだけ	コッペパン トック 砂糖 油 ごま油	いも類	トックはお米の粉で作った韓国のお餅です。蒸したり、焼いたり・お菓子にしたりと、いろいろな食べ方があります。	ND	ND	ND
21	木	青菜のスープ 県産とりつくね 五目きんぴら ふりかけ	牛乳	とり肉 とりつくね さつま揚げ 牛乳	ほうれんそう だけのこ チンゲンサイ にんじん えのきだけ きくらげ アガツコ ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖 油	果物	今日の給食に出ている「とりつくね」は、福島県産の「川俣しゃも」や「会津地鶏」「伊達どり」を使用した物です。	ND	ND	ND
22	金	和風サラダ たこ焼き	牛乳	豚肉 牛乳 油揚げ	ほうれんそう にんじん ブロッコリー たまねぎ はくさい キャベツ だいこん	ソフトめん 砂糖 油	いも類	油揚げは豆腐から作られます。豆腐の水気をしぼり、うすく切って温度の違う油で揚げて作ります。	ND	ND	ND
25	月	【学校給食週間給食】 冬野菜のみそ汁 鮭の塩焼き 浅漬け おにぎりのり	牛乳	油揚げ みそ 鮭 牛乳 こんぶ のり	ほうれんそう にんじん だいこん はくさい ごぼう	ごはん	たまご	1月24日から31日までは、「学校給食習慣」です。明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子どもに対して行われたのが始まりと言われています。	ND	ND	ND
26	火	【会津の郷土料理】 ことじ ししゃもの米粉揚げ 三色おひたし	牛乳	豆腐 ちくわ ししゃも	こんにゃく きくらげ もやし にんじん ほうれんそう	ごはん じゃがいも 砂糖 油	果物	今日は会津の郷土料理「ことじ」です。「ことじ」は漢字で書くと「寿」の「事」と書きます。おもに南会津でお祝いの時に食べられる料理です。	ND	ND	ND
27	水	【要田小学校希望献立】 コーンスープ チキンステーキ こんにゃくサラダ クレープ	牛乳	とり肉 ハム 牛乳	こんにゃく にんじん パセリ とうもろこし 枝豆	黒糖パン 砂糖 マヨネーズ ごま	海そう	今日は要田小学校の希望献立です。給食で人気の「こんにゃくサラダ」やチキンステーキです。今日も残さず食べましょうね。	ND	ND	ND
28	木	【浜通りの郷土料理】 八杯汁 カジキカツ チンゲンサイのおひたし	牛乳	厚揚げ かじき 牛乳 しらす干し	こんにゃく にんじん チンゲンサイ だいこん ねぎ ごぼう	ごはん 里いも でん粉 パン粉 油	たまご	今日は浜通りの郷土料理のカジキカツです。カジキは、いわき市にあるいわき海軍高校の実習船「福島丸」で水揚げされたカジキを使ったカツです。	ND	ND	ND
29	金	【中通りの郷土料理】 かんぶらいも いかにんじん 食育ゼリー	牛乳	豚肉 するめいか みそ 牛乳	にんじん だけのこ チンゲンサイ はくさい ヤングコーン きくらげ	中華めん 砂糖 じゃがいも 油	魚類	今日は中通りの郷土料理です。いかにんじんはおもにお正月や冬の時期に食べられます。かんぶらいもは子芋をみそと砂糖でからめて作ります。どちらも中通りでよく食べられています。	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