

# 3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
1	火	さわら西京焼き 切干大根の含め煮 冬野菜のみそ汁 ご飯	牛乳 さわら西京焼き さつま揚げ 油揚げ 凍豆腐 みそ	切干大根 こんにやく にんじん ねぎ 大根 白菜 ごぼう インゲン ししいたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	乳製品	さわらは春が旬の魚です。たんぱく質を多く含み、カルシウムの吸収を促進させるビタミンDを含むので、成長期におすすめの魚です。	ND	ND	ND	
2	水	ウィンナー 花菜サラダ 野菜スープ バックケチャップ コッパン	牛乳 ウィンナー ベーコン	ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン 白菜 たまねぎ にんじん ほうれん草	パン ドレッシング じゃがいも	小魚類	カリフラワーは、キャベツを品種改良した野菜です。日本では、白色のものが主体ですが、紫色やたいたいのものなどもあります。	ND	ND	ND	
3	木	いなだ生姜煮 梅肉和え すまし汁 ひなあられ ちらし寿司	牛乳 いなだ生姜煮 鶏肉 かまぼこ 豆腐 なると わかめ	きゅうり にんじん えのき みつば さやえんどう 大根 キャベツ れんこん	ご飯 ひなあられ	果物	ひな祭りは、女の子の健やかな成長を願い、日本人形を飾ってお祝いする日本の伝統行事です。白酒、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひし餅などを食べてお祝います。	ND	ND	ND	
4	金	けんちんうどん 揚げぎょうざ ゆずかつおサラダ ソフトめん	牛乳 豚肉 豆腐 揚げぎょうざ かつお節 みそ	こんにやく 大根 にんじん ごぼう ねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ	めん 油 じゃがいも	海藻類	今月の給食目標は、「一年間の反省をしよう」です。一年間の給食時間を振り返り反省をしましょう。	ND	ND	ND	
7	月	鮭竜田揚げ マカロニサラダ キャベツのみそ汁 ふりかけ ご飯	牛乳 鮭竜田揚げ ハム チーズ 油揚げ みそ	にんじん きゅうり 白菜 大根 えのき ほうれん草 ねぎ ぶりかけ キャベツ	ご飯 マカロニ マヨネーズ 油	たまご	キャベツは春が旬の野菜です。春キャベツはやわらかい食感が特徴です。ビタミンCを多く含み、また、消化吸収を助ける栄養素も含まれます。	ND	ND	ND	
8	火	とりつくね えごま和え 里芋のみそ汁 ご飯	牛乳 とりつくね みそ 油揚げ	くきたち菜 もやし にんじん 大根 小松菜 ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 里芋 コーンスターチ ごま えごま	小魚類	えごまには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンB群が多く含まれます。他にもα-リノレン酸を豊富に含むので、動脈硬化などの生活習慣病予防に効果的です。	ND	ND	ND	
9	水	オムレツ わかめサラダ すいとん いちごジャム バックケチャップ コッパン	牛乳 オムレツ 豚肉 油揚げ わかめ	にんじん 大根 ごぼう しめじ ねぎ キャベツ ビーマン ブロッコリー	パン じゃがいも いちごジャム ドレッシング すいとん ごま	乳製品	すいとんは全国で食べられていますが、地方によって「ひつつみ」、「はっと」、「つめり」、「とってなげ」などと呼び方が異なります。	ND	ND	ND	
10	木	シーフードカレー コールスローサラダ 伊予柑ゼリー 麦ご飯	牛乳 ホタテ イカ 生クリーム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ グリンピース	ご飯 麦 じゃがいも 油 ドレッシング 伊予柑ゼリー	たまご	イカには、不足しがちな栄養素の亜鉛が含まれています。亜鉛が体内で不足すると、味覚異常が起こり、味を感じにくくなります。	ND	ND	ND	
11	金	塩ラーメン チーズはんぺんフライ ナムル 中華めん	牛乳 うずら卵 豚肉 チーズはんぺんフライ	にんじん たまねぎ にら ねぎ たけのこ きくらげ もやし ほうれん草 キャベツ チンゲンサイ	めん 油 ごま油 砂糖 いりごま	果物	はんぺんは、魚のすり身を原料に作ります。魚肉練り製品のひとつですが、ふわふわとした食感が特徴的です。	ND	ND	ND	
14	月	さばのみそ煮 野菜のごまサラダ 大根のみそ汁 アセロラゼリー(中のみ) ご飯	牛乳 さばのみそ煮 鶏肉 豆腐 みそ	ブロッコリー キャベツ もやし にんじん 大根 白菜 ねぎ ほうれん草	ご飯 ドレッシング 麩 アセロラゼリー(中のみ)	乳製品	サバは鮮度が落ちるのが早い魚です。一般的にサバやイワシなどの青魚は鮮度が落ちやすく、タイやヒラメは鮮度が落ちにくいという性質があります。	ND	ND	ND	
15	火	肉シュウマイ 春雨の五目炒め とりごぼうスープ ご飯	牛乳 肉シュウマイ 豚肉 鶏肉	にんじん たけのこ にんにく ごぼう 白菜 ししいたけ キャベツ ビーマン しょうが チンゲンサイ	ご飯 油 はるさめ 砂糖	豆類	ごぼうは、食物せんいが多い食品の一つです。食物せんいは、腸の動きを整え、コレステロールをコントロールする働きがあります。	ND	ND	ND	
16	水	ケチャップ肉団子 フレンチサラダ みそワントンスープ プリン 黒糖パン	牛乳 ケチャップ肉団子 ハム 豚肉 みそ プリン	きゅうり 白菜 もやし にんじん ねぎ にんにく 小松菜 ししいたけ しょうが キャベツ コーン ブロッコリー	パン 黒砂糖 ドレッシング ワントン	海藻類	うま味の主な成分として、グルタミン酸、グアニル酸、イノシン酸などがあります。しいたけにはグアニル酸が含まれるので、スープに入れるとうま味がでます。	ND	ND	ND	
17	木	シャモ入りメンチカツ 海草サラダ 油揚げのみそ汁 麦ご飯	牛乳 シャモ入りメンチカツ 油揚げ みそ わかめ	きゅうり もやし 白菜 ごぼう ねぎ キャベツ ブロッコリー 小松菜	ご飯 麦 油 ごま ドレッシング 里芋	たまご	海草類には、食物せんいの他にビタミンAが含まれます。ビタミンAは、皮膚や粘膜を保護する働きがあります。油と一緒に食べると吸収がよくなります。	ND	ND	ND	
18	金	野菜タンメン 上海パオズ ポテトサラダ 中華めん	牛乳 上海パオズ 豚肉 うずら卵 ハム	にんじん たけのこ 白菜 きくらげ にら にんにく しょうが きゅうり コーン キャベツ	めん じゃがいも マヨネーズ 砂糖	豆類	パオズとは、中華料理の点心の一つです。小麦粉で作った皮に具を包んで蒸したものをパオズと呼びます。	ND	ND	ND	
22	火	とんかつ おかか和え わかめのみそ汁 いちごゼリー パックソース ご飯	牛乳 とんかつ わかめ 油揚げ みそ かつお節	ほうれん草 えのき もやし にんじん たまねぎ 大根 ねぎ キャベツ	ご飯 油 いちごゼリー	魚類	豚肉には、ビタミンB1が含まれます。ビタミンB1には、エネルギーの代謝を助ける働きがあります。また、疲労回復にも効果がある食べ物です。	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

