

				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						ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
2月	むぎごはん	【子どもの日献立】 たんごの節句フライ 山菜のいため煮 あぶらあげのみそ汁 かしわもち		牛乳 さつまあげ たんごの節句フライ 油揚げ みそ わかめ	山菜 たけのこ ぶき にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ	ごはん 麦油 ごま つきごんにやく 粕餅	果物	5月5日は「端午の節句」とい い、子供の成長を祝う日です。全 国的には柏餅やちまきを食べま すが、中通り地域ではフキや山芋な どの入った煮物も食べられます。	ND	ND	ND
6金	にくみそうどん	花菜サラダ さつまいものむしパン		牛乳 なたと 油揚げ 豚肉 みそ	にんじん キャベツ にんにく たけのこ ほうれんそう たら プロックロー コーン カリフラワー	めん油 ドレッシング さつまいものむしパン	海そう	フロッキーやカリフラワー、菜 の花など花のつぼみを食べる野菜 を、まとめて花菜類(かさいい)と いいます。ビタミンCがきわめて多 く含まれています。	ND	ND	ND
9月	ごはん	とりのしょうが焼き アーモンドあえ たまねぎのみそ汁		牛乳 油揚げ とりのしょうが焼き わかめ みそ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ きぬさや こまつな	ごはん 砂糖 アーモンド	いも類	4~5月頃は「新たまねぎ」が お店に並び始めます。さっぱりし た味わいで辛味が少なく水分が多 いため、サラダやみそ汁で食べる のがおすすめです。	ND	ND	ND
10火	たけのこごはん	にしんの照り煮 和風サラダ すまし汁		牛乳 油揚げ なたと にしんの照り煮 ハム わかめ とりの肉 豆腐	たけのこ キャベツ きゅうり コーン えのきたけ だいこん にんじん 干し椎茸 みつば	ごはん ドレッシング	乳製品	にしんは、春魚と呼ばれる、3 ~5月が旬の魚です。血のもとに なる鉄やたんぱく質、頭の働きを 助けるDHAがたくさんあります。	ND	ND	ND
11水	食パン	たこメンチカツ 洋風きんぴら 野菜スープ チョコクリーム ヨーグルト		牛乳 たこメンチカツ ベーコン ヨーグルト	にんじん ごぼう いんげん キャベツ たまねぎ ほうれんそう コーン	パン チョコクリーム 油	海そう	きんぴらは昔の強いさむらいの 「きんぴら」さんにちなんだ料理 です。よくかんで食べることで体 をきたえ、強くしてほしいとい う願いがこめられています。	ND	ND	ND
12木	ポーク カレーライス	コールスローサラダ オレンジ		牛乳 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん コーン しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり オレンジ	ごはん 麦油 じゃがいも ドレッシング	豆類	コールスローとは昔の外国語で キャベツサラダという意味です。 今のキャベツは「春玉」というや わらかい種類なので、コールスロ ーにするのがおいしい食べ方です。	ND	ND	ND
13金	ソフト スパゲッティ	クリームスパゲッティ うずらスコッチエッグ グリーンサラダ		牛乳 ベーコン 生クリーム うずらスコッチエッグ	アスパラ たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう えのきたけ ぶなしめじ ちんねん 干し きゅうり しょうが かつお	めん油 コーンスターチ ドレッシング	果物	うずらの卵は5~6個で卵1個と 同じくらい栄養です。ただし、 黄身が多いので同じ重さで比べ ると、少しだけうずらの卵の方が ビタミンなどが多くなります。	ND	ND	ND
16月	むぎごはん	豚肉のあまからいため ゆかり漬け さやえんどうのみそ汁		牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ	たまねぎ にんじん しょうが かつお 干し きゅうり だいこん にら さやえんどう こまつな 干し椎茸	ごはん 麦油 つきごんにやく 砂糖	乳製品	さやえんどうは春先から6月くら いまでが一番おいしい季節です。 福島県は全国で3番目にたくさん さやえんどうを作っています。	ND	ND	ND
17火	ごはん	いかしゅうまい 春雨の五目炒め 豆腐スープ		牛乳 いかしゅうまい 豚肉 豆腐 とりの肉	にんじん キャベツ ピーマン 干し椎茸 にんにく たまねぎ チンゲンサイ きくらげ たけのこ	ごはん 油 春雨 砂糖 片栗粉	いも類	いかしゅうまいは、九州にある佐 賀県呼子(よびこ)の名物料理です。 白身魚とイカのすりに、小さく 切ったいかにまぜたしゅうまいで す。	ND	ND	ND
18水	黒糖パン	【いい歯の日献立】 チキンピカタ 切干大根のサラダ マカロニスープ		牛乳 チキンピカタ とりの肉	切干大根 にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ にんにく	パン マカロニ マヨネーズ ごま かつお油 じゃがいも 黒砂糖	豆類	スープに入っているマカロニは 「アルファベット」というマカロ ニです。マカロニにはその他に ポリボーン貝がら、動物などいろ んな形のものがあります。	ND	ND	ND
19木	ごはん	【食育の日献立】 ホッケー夜干し えごまあえ にらのみそ汁 ひじき佃煮		牛乳 油揚げ ホッケー夜干し みそ ひじき佃煮	ほうれんそう もやし にんじん だいこん にら	ごはん 砂糖 えごまペースト すりごま ねりごま じゃがいも	いも類	「えごま」はシソのなかまの食べ 物で、食べることで十年長生きを する「じゅうねん」という名前が つけられています。田村市はえご ま油やじゅうねんの生産がさか んです。	ND	ND	ND
20金	さんさいうどん	枝豆フリッター 磯香あえ ブルーベリーゼリー		牛乳 とりの肉 油揚げ なたと 枝豆フリッター 焼きのり	山菜 えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう 干し椎茸 もやし キャベツ ぶなしめじ	めん油 フルーベリーゼリー	果物	フリッターは、西洋風のでんぷ らのことです。果物から魚まで様 々なフリッターがあります。衣の わらかさもバリバリからふわわ りしたまで様々です。	ND	ND	ND
23月	むぎごはん	いなだのしょうが煮 春雨サラダ 豚汁		牛乳 いなだのしょうが煮 ハム 豚肉 みそ 豆腐	キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん にんじん ねぎ	ごはん 麦 ドレッシング 春雨 里芋 こんにゃく	海そう	むぎごはんの麦は、「大麦」とい う麦をお米のような形に加工し たものです。ビタミンB群や食物 せんいが多く含まれます。給食 では一週間に一回麦ごはんが出 ます。	ND	ND	ND
24火	ごはん	チキンみそカツ ひじきのあえもの 五目スープ		牛乳 チキンみそカツ ひじき佃煮 豚肉	もやし さやいんげん にんじん こまつな キャベツ たけのこ チンゲンサイ ねぎ 干し椎茸	ごはん 油 ごま ごま油	いも類	ひじきは海藻の仲間です。鉄分 やカルシウムが多く含まれてい ます。鉄分やカルシウムは体が 大きくなる時期に不足しやすい 栄養です。	ND	ND	ND
25水	パンズパン	ハンバーグ アスパラとコーンのサラダ コンソメスープ バックソース		牛乳 ハンバーグ ハム ベーコン	アスパラガス コーン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	パンズパン ドレッシング	たまご	アスパラガスは今はちょうど旬 の野菜です。ゆでてもビタミン が残りやすく、目やのどを強く するカロテンがたくさんありま す。	ND	ND	ND
26木	ごはん	焼きぎょうざ キャベツと生揚げの炒め物 もずくスープ		牛乳 ぎょうざ 生揚げ もずく とりの肉	キャベツ もやし さやえんどう にんじん ねぎ 干し椎茸 きくらげ	ごはん 油 砂糖	小魚類	もずくに多く含まれている「食 物せんい」は、おなかの調子を よくする力があります。もずく は4月~6月に収穫され塩漬けや 冷凍などで一年中食べられてい ます。	ND	ND	ND
27金	カレーなんぼん	枝豆入り卵焼き わかめサラダ		牛乳 豚肉 なたと 油揚げ 枝豆入り卵焼き わかめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう 干し椎茸 キャベツ コーン だいこん	めん油 じゃがいも ドレッシング ごま	乳製品	ほうれん草の旬は一般的に冬と されていますが、郡山市や三春町 などは6月頃まで旬のほうれん 草が、たくさん作られています。	ND	ND	ND
30月	ごはん	野菜ミートボール 筑前煮 なめこ汁		牛乳 野菜ミートボール とりの肉 豆腐 みそ	たけのこ にんじん ごぼう 干し椎茸 さやえんどう なめこ だいこん ねぎ	ごはん 里芋 こんにゃく 砂糖 油	魚類	筑前煮は「いりどり」「がめ煮」 などと呼ばれる根菜ととりの肉 の煮物です。九州では、人が集 まる時には大きなべでたつぶり の筑前煮が作られます。	ND	ND	ND
31火	ごはん	鮭バターしょうゆ 大根サラダ 小松菜のみそ汁 味つきのり		牛乳 鮭バターしょうゆ ハム 油揚げ 豆腐 みそ わかめ 味つきのり	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん こまつな	ごはん ごま油 砂糖	たまご	大根は、日本各地で一年中作ら れています。春から夏の大根は、 さわやかな辛味と、パリパリした 歯ごたえが特徴です。	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

食事の前の手洗いを  
忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにも大切  
です。特に、陸上の練習や運動会の練習など、外で活動することが多くなる時期で

