

 <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	<small>血や肉や骨となる</small> 	<small>体の調子を整える</small> 	<small>熱や力となる</small> 			ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
1	水	ミートボール キャベツのあえもの 五目スープ		牛乳 ケチャップ肉団子 豚肉	キャベツ コーン にんじん もやし たまねぎ ねぎ チンゲンサイ 干し椎茸	コッペパン ごま ごま油 砂糖		給食で最初にパンが出されたのは今から約100年前の大正9年です。全国的にパンの給食が広まったのはそれから約30年後の昭和25年のことです。	ND	ND	ND
2	木	厚焼き玉子 大根と豚肉の煮物 ほうれん草のすまし汁 ふりかけ		牛乳 厚焼き玉子 豚肉 豆腐 わかめ とりの肉 ふりかけ	だいこん にんじん たまねぎ しょうが ほうれん草 糸こんにゃく	ごはん ごま油 砂糖		ほうれん草には葉酸が多く含まれています。葉酸はビタミンB群の一つで、血を作るために必要な栄養素です。ほうれん草の他にレバーやのり等に多く含まれます。	ND	ND	ND
3	金	いわしフライ 大豆サラダ		牛乳 なると 油揚げ 豚肉 みそ わかめ いわしフライ 大豆	にんじん はくさい ねぎ にら にんにく キャベツ もやし	ソフトめん 油 砂糖		2月3日は節分です。焼いた「いわし」の頭をひらぎや豆の枝(豆がら)に刺したものを戸口に飾り、炒り大豆をまいて魔よけを行う風習があります。	ND	ND	ND
6	月	さばのおかか煮 わかめのあえもの いものこ汁		牛乳 わかめ さばのおかか煮 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ もやし にんじん だいこん はくさい ねぎ	ごはん ごま 砂糖 里芋		いものこ汁は秋田県の郷土料理です。里芋を鶏等のだてで煮た奥沢山の汁物です。秋田県の学校では屋外でいものこ汁を作って食べる「なべっこ遠足」があります。	ND	ND	ND
7	火	ハムステーキ マヨサラダ たまねぎのみそ汁		牛乳 ソフトチキン ポロニアステーキ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ	ごはん ごま マヨネーズ 砂糖		みその多くは1～3月の「寒」を中心とした時期に仕込みが行われます。この時期に仕込みが行われたみそはゆっくり発酵するため、味がよくなると言われています。	ND	ND	ND
8	水	野菜コロッケ 添え野菜 ミネストローネ バックソース		牛乳 とり肉 野菜コロッケ	キャベツ にんじん たまねぎ トマト にんにく コーン パセリ	食パン 油 じゃがいも マカロニ		トマトはうまみ成分のグルタミン酸やアスパラギン酸を多く含んでいます。そのため外国ではトマトの加工品を、うまみを加えるための調味料として使われます。	ND	ND	ND
9	木	肉団子 春雨の五目炒め 豆腐スープ		牛乳 豚肉 五目野菜肉団子 とりの肉 豆腐	にんじん キャベツ たけのこ にんにく たまねぎ 干し椎茸 チンゲンサイ	ごはん 油 春雨 砂糖		にんじんのオレンジ色はカロテンという栄養素の色です。カロテンは油にとける性質があるため、油や脂肪を噛む食べ物と調理すると効率よく摂取できます。	ND	ND	ND
10	金	いかしゅうまい 大根あえ		牛乳 焼き豚 なると いかしゅうマイ	もやし にんじん ほうれん草 ねぎ コーン だいこん キャベツ メンマ	中華めん ごま油 砂糖		大根の辛みは皮に多く含まれます。そのため辛味を味わう大根おろし等には皮の厚い先端を、甘みを味わう煮物等には皮の薄い根本を主に使います。	ND	ND	ND
13	月	【伝統的な食材を使った献立】 春巻き 切り干し大根炒め 白菜のみそ汁		牛乳 春巻き さつま揚げ 油揚げ みそ	たけのこ にんじん 切り干し大根 ねぎ だいこん たまねぎ キャベツ	ごはん 油 砂糖		切り干し大根は、食物せんいの他にカルシウムや鉄分の多い食べ物です。炒め物のほかにみそ汁・サラダ・漬物・揚げ物・玉子焼き等様々な料理に使われます。	ND	ND	ND
14	火	ハンバーグ 枝豆サラダ コンソメスープ		牛乳 とり肉 ハンバーグ	枝豆 キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ	ごはん 砂糖 じゃがいも 油		コンソメは「完成された」という意味があるフランスの伝統的なスープです。本格的なコンソメはたくさん材料を使い、多くの手間をかけて作られます。	ND	ND	ND
15	水	ドライカレー 野菜スープ いよかん		牛乳 豚ひき肉 ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ ほうれん草 いよかん	コッペパン 油 小麦粉 じゃがいも		いよかんは12～2月が旬の果物です。「いい予感」とのころ合せで受験の縁起物としても使われます。ビタミンCが多く、皮の春にはリラックス効果があります。	ND	ND	ND
16	木	豚肉の甘辛炒め ゆかり漬け 大根のみそ汁		牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん クリンピース ねぎ 干し椎茸 しょうが キャベツ はくさい ゆかり だいこん つきこんにゃく	ごはん 油 砂糖		たまねぎは加熱することで辛味が消え、甘みやうまみが強くなります。たまねぎの甘みやうまみを活用することで料理に使う砂糖や塩分を減らすことができます。	ND	ND	ND
17	金	【いい歯の日献立】 肉まん れんこんサラダ		牛乳 豚肉 なると みそ 肉まん わかめ ソフトチキン	はくさい にんじん たまねぎ もやし にんにく れんこん キャベツ コーン	中華めん 油 ごま 砂糖		かむことの効果の一つに脳の働きを助けることがあります。かむことで脳の血液の流れがよくなることなどがその理由です。	ND	ND	ND
20	月	【食育の日献立】 アジフライ 白菜漬け 凍み豆腐のみそ汁 バックソース		牛乳 アジフライ 凍み豆腐 みそ	だいこん はくさい にんじん たまねぎ 小松菜	ごはん 油 じゃがいも		凍み豆腐は冬の寒さを利用して作られる伝統的な食品です。たんぱく質の他に、カルシウムや鉄分が多く含まれます。最近では凍み豆腐を粉末にした粉豆腐の利用も盛んです。	ND	ND	ND
21	火	豆腐ハンバーグ 里芋のそぼろ煮 こしね汁		牛乳 豆腐ハンバーグ とりのき肉 豆腐	しょうが たまねぎ 枝豆 干し椎茸 だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	ごはん 油 里芋 砂糖 片栗粉		こしね汁は群馬県の名物「こんにゃく・しいたけ・ねぎ」を使った汁物です。群馬県ではこんにゃくにやくいちや、生しいたけ、下仁田ねぎの栽培が盛んです。	ND	ND	ND
22	水	とりのしょうが焼き コールスローサラダ パンキンポターージュ		牛乳 とりのしょうが焼き とりの肉 ソフトチキン	キャベツ コーン にんじん かぼちゃペースト パセリ	コッペパン 油 砂糖 バター 生クリーム		1～3月にとれるキャベツは「冬玉」と呼ばれます。葉はややかたためですが甘みが強く日持ちし、サラダ以外にも様々な料理でおいしく食べることができます。	ND	ND	ND
23	木	さばのみそ煮 ひじきあえ なめこ汁		牛乳 さばのみそ煮 ひじき佃煮 豆腐 みそ	もやし にんじん 小松菜 なめこ ねぎ だいこん	ごはん ごま		ひじきは冬の終わりに初夏にかけて収穫・加工されます。取れたてのひじきは渋味が強く食べられませんが、加熱などの加工を経て食べられるようになります。	ND	ND	ND
24	金	たまごドーナツ コーンサラダ		牛乳 豚肉 豆腐 みそ ソフトチキン	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ コーン こんにゃく	ソフトめん ごま油 じゃがいも たまごドーナツ 油 砂糖		カゼ等の感染症の予防には、手洗いやうがい効果的です。粘膜を強くするカロテンをとり、疲労やストレスで体を弱らせないことも感染症の予防に大切です。	ND	ND	ND
27	月	いわしのみぞれ煮 野菜炒め 豆腐のみそ汁		牛乳 とり肉 いわしのみぞれ煮 豆腐 わかめ みそ	キャベツ にんじん もやし しょうが はくさい だいこん ねぎ	ごはん 麦 油		いわしはたんぱく質やカルシウム、鉄分が多い魚です。脳を活性化させるDHAや血液の流れをよくするEPAが多く含まれます。	ND	ND	ND
28	火	【船引小希望献立】 りっちゃんサラダ みかんヨーグルト		牛乳 とり肉 ハム ごんぶ かつおぶし みかんヨーグルト	たまねぎ にんじん クリンピース にんにく キャベツ コーン きゅうり	ごはん 油 じゃがいも 砂糖		私たちがふだん食べているカレーは、インドの香辛料を使った汁物(カリー)がイギリスでアレンジされたものです。今は日本の国民食と呼ばれています。	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