


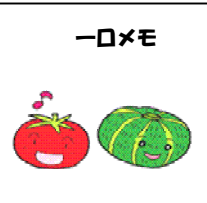
















































 田村市学校給食センター				血や肉や骨となる 	体の調子を整える 	熱や力となる 	家でとりたい食品 	給食1食分の放射性物質 測定検査結果 ND=不検出 検出限界値: 25ベクレル/kg				
日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳				ヨウ素131	セシウム134	セシウム137		
7	金	 わかめうどん	【入学・進級・お祝い献立】 野菜かきあげ ひじきサラダ お祝いゼリー	 牛乳	牛乳・とり肉 わかめ・なると ひじき	ほうれん草・にんじん ねぎ・干し椎茸 キャベツ・コーン 野菜かきあげ	ソフトめん こめ油 砂糖・ごま油 お祝いゼリー	 牛乳製品	今日は【入学・進級お祝い献立】 です。今年度も健康な体を作るため に、好き嫌いなくいろいろな 物を食べましょう。	ND	ND	ND
10	月	 ごはん	いなだのしょうが煮 くきわかめのきんぴら 菜の花のみそ汁	 牛乳	牛乳・さつまいも くきわかめ 油揚げ・みそ いなだのしょうが煮	にんじん・ごぼう 菜の花	ごはん・ごま こめ油・砂糖 じゃがいも	 果物類	食事の前には手を石けんですすみ ずみまで丁寧に洗うことが大切 です。洗った後はきれいなハンカ チで手をふきましょ。	ND	ND	ND
11	火	 ポークカレー	カリフラワーサラダ オレンジ	 牛乳	牛乳・豚肉	にんじん・たまねぎ しょうが・ブロッコリー カリフラワー・ピー マン・オレンジ	ごはん・麦 こめ油・砂糖 じゃがいも	 小魚類	オレンジは「ヘソ」のあるネーブル オレンジ、実が赤いブラッドオー レンジと普通オレンジの3種に大き く分れます。3月から5月頃が、 オレンジの旬にあたります。	ND	ND	ND
12	水	 コッペパン	ハッシュドポテト とり肉とインゲン豆のトマト煮 ソーセージとキャベツのスー いちごジャム	 牛乳	牛乳・とり肉 インゲン豆 ウィンナー	たまねぎ・にんじん にんにく・トドレ 絹さや・キャベツ マッシュルーム	コッペパン こめ油 いちごジャム ルッコラ	 海藻類	インゲン豆は低脂肪でたんぱく質 が多いため世界中で食べられてい ます。トマト煮はヨーロッパや アジアでよく食べられるインゲン 豆料理の一つです。	ND	ND	ND
13	木	 ごはん	豚肉のみそ焼き 中華野菜炒め 豆腐スープ	 牛乳	牛乳・ハム 豆腐 豚肉のみそ焼き	にんじん・キャベツ 絹さや・さくらげ たまねぎ・たけのこ チンゲンサイ	ごはん・砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも	 海藻類	ごはんのもちっとした歯ごたえは 米に含まれるたんぱく質によるも のです。日本人は一日に必要なた んぱく質の約五分の一を、ごはん からとっています。	ND	ND	ND
14	金	 みそラーメン	ぎょうざ 梅ドレッシングあえ	 牛乳	牛乳・豚肉 みそ・ぎょうざ	キャベツ・たまねぎ・ねぎ もやし・にんじん・にんにく ねぎ・コーン・メンマ・わかめ きくらげ・しょうが ほうれん草	中華めん こめ油 ドレッシング	 魚類	梅干や果物のすっぱい味はクエン 酸という成分によるものです。ク エン酸はつかれのものやを分解し て血流をよくし、ミネラルの吸収を 手助けする力があります。	ND	ND	ND
17	月	 ごはん	いかの照り焼き もやしとひき肉の炒め物 新たまねぎのみそ汁	 牛乳	牛乳・豚ひき肉 わかめ・油揚げ みそ いかの照り焼き	にんじん・もやし だけのこ・にんにく キャベツ・たまねぎ	ごはん・砂糖 こめ油・片栗粉 春雨	 いも類	たまねぎは大きく分けて黄たまねぎ と白たまねぎに分れます。香に取 り替る白たまねぎはわりやくみず みずしなため「新たまねぎ」や「サラダ たまねぎ」と呼ばれます。	ND	ND	ND
18	火	 ごはん	【いい歯の日献立】 キャベツメンチカツ 切り干し大根のあえ物 えのきのみそ汁 ※中はひじき佃煮	 牛乳	牛乳・ハム 豆腐・みそ キャベツメンチカツ ひじき佃煮	切り干し大根 にんじん・きゅうり キャベツ・小松菜 えのきたけ	ごはん・こめ油 ごま・砂糖 じゃがいも	 牛乳製品	よくかむことには食べ物を細かく して消化吸収をよくするほかに、 た液をよく出して虫歯を予防しな い、満腹中枢を刺激して食べすぎ を防いだりするなどの様々な効果 があります。	ND	ND	ND
19	水	 コッペパン	アンサンブルエッグ アスパラサラダ キャベツのクリーム煮 みかんジャム	 牛乳	牛乳・ベーコン アンサンブルエッグ	アスパラガス・コーン キャベツ・たまねぎ にんじん マッシュルーム	コッペパン こめ油 みかんジャム バター・生クリーム	 海藻類	アスパラガスは4〜6月ごろが旬の 野菜です。ヨーロッパでは春を告 げる野菜として愛されています。 つかれをとる成分のアスパラギン 酸が多く含まれています。	ND	ND	ND
20	木	 麦ごはん	【食育の日献立】 さばこんぶしょうゆ干し 粒えごまのあえ物 さくざく煮	 牛乳	牛乳 さばこんぶしょうゆ干し	ほうれん草・にんじん もやし・大根 干し椎茸・ごぼう さやいんげん	ごはん・麦 砂糖・里芋 えごま こんにゃく	 卵類	毎月19日は食育の日です。食育とは 食についての知識を深め、よりよい 食べ方ができるようにするための 様々な活動のことです。食育の日は 食生活を見直す日にしたいですね。	ND	ND	ND
21	金	 もやしラーメン	上海パオズ 海そうサラダ	 牛乳	牛乳・糸かまぼこ ミックス海そう 豚ひき肉・みそ 上海パオズ	にんじん・たまねぎ しょうが・もやし だけのこ・干し椎茸 きゅうり・キャベツ	中華めん 砂糖 こめ油	 いも類	もやしラーメンは横浜の名物「サ ンマメン(生碼麵)」をもとにし た料理です。たくさんのもやしが入 り、とろみのついたスープが特 徴です。	ND	ND	ND
24	月	 わかめごはん	若竹信田煮 キャベツの浅漬け すき焼き煮	 牛乳	牛乳・わかめ 若竹信田煮 豚肉・焼き豆腐	キャベツ・にんじん 白菜・えのきたけ ねぎ・ほうれん草 干し椎茸・しょうが	ごはん・ごま こめ油・砂糖 糸こんにゃく	 小魚類	すき焼きは野菜と肉を甘辛く煮て食 べる鍋料理です。すき焼きは地域に よって牛肉や豚肉、とり肉、魚など 様々な材料で作られ、調理法や味つ けにも多くの種類があります。	ND	ND	ND
25	火	 麦ごはん	鮭の塩焼き おかかサラダ こまみそ汁 味付きのり	 牛乳	牛乳・かつおぶし 糸かまぼこ 油揚げ みそ・味付きのり 鮭の塩焼き	ほうれん草・大根 さやいんげん・ねぎ きゅうり	ごはん・麦 じゃがいも ごま・すりごま ドレッシング	 果物類	「おかか」は昔の貴族女性の言葉で かつおぶしをけずったものを指し ます。かつおぶしを短く「かか」と 呼び「お」を付けて「おかか」と呼 んだのがはじまりです。	ND	ND	ND
26	水	 食パン	ハニーマスタードチキン コールスローサラダ マカロニスープ	 牛乳	牛乳・とり肉 ベーコン	キャベツ・きゅうり コーン・にんじん たまねぎ・にんにく パセリ	食パン・はちみつ マカロニ じゃがいも オリーブ油 ドレッシング	 豆類	ハニーマスタードチキンに使う粒 マスタードはマスタード(からし) の種を酢漬けにしたものです。辛 みはほとんどなく、食感と風味を 楽しむために使われます。	ND	ND	ND
27	木	 ごはん	たこメンチカツ にんじんのツナ炒め 五目スープ	 牛乳	牛乳・ツナ たこメンチカツ とり肉	にんじん・干し椎茸 チンゲンサイ・ねぎ もやし	ごはん・こめ油 春雨	 牛乳製品	五目スープの「五目」は「五種類」と 「いろいろな物」という二つの意 味がある言葉です。きょうのスー プには何種類の材料が使われてい るか数えてみましょう。	ND	ND	ND
28	金	 ほうとううどん	大豆とわかめのサラダ 河内晩柑	 牛乳	牛乳・油揚げ 大豆・みそ わかめ・豚肉	かぼちゃ・大根 にんじん・小松菜 まいだけ・キャベツ きゅうり・河内晩柑	ソフトめん こめ油 砂糖	 小魚類	河内晩柑(かわちばんかん)は美生 柑やジュシーフルーツ、夏ふん たんなどと呼ばれる香から夏が旬 の果物です。みずみずしくさっぱ りした味わいが特徴です。	ND	ND	ND

食事や給食当番の前に

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います
な指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！



- ①水で指先から手首まで全体をよくぬらす。
- ②手のくぼんでいるところや、しわの部分
を特に注意して洗う。
- ③手につけた石けんのぬるぬるがなくなる