

5月のこんだてよいひょう 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	ひとくちメモ 	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	
1月	わかめのみそ汁 さばの味噌煮 五目きんぴら 麦ごはん			サバの味噌煮 さつま揚げ 牛乳 わかめ みそ	にんじん 玉ねぎ ごぼう たけのこ れんこん こんにゃく	ごはん 精麦 強化米 じゃがいも 砂糖 米油	果物	わかめは、東北地方で多くとれます。乾燥したものがあつたため1年中食べられますが、春から夏にかけてが旬の食べものです。	ND	ND	ND
2火	【端午の節句献立】 すまし汁 魚すり身フライ おひたし かしわ餅 たけのこごはん			鶏肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ 魚すりみカツ 牛乳	にんじん ほうれんそう 干し椎茸 玉ねぎ グリーンピース もやし	ごはん 砂糖 かしわもち 米油	いも類	今日は「端午の節句献立」です。たけのこや柏餅など、端午の節句にちなんだ食べものがたくさん登場します。	ND	ND	ND
8月	豚汁 あじフライ たけのこのごま和え バックソース ごはん			豚肉 凍り豆腐 みそ あじフライ 牛乳	にんじん ごぼう ほうれんそう ねぎ だいこん たけのこ もやし こんにゃく	ごはん さといも 砂糖 米油 ごま	乳製品	アジはマアジ・メアジ・シマアジなど50種類以上があります。骨を作るカルシウムが多く含まれます。	ND	ND	ND
9火	しめじとベーコンのサラダ ブルーベリーゼリー ハヤシライス			豚肉 ベーコン 牛乳 ひじき チーズ	にんじん キャベツ ほうれんそう 玉ねぎ マッシュルーム りんご しめじ	ごはん じゃがいも ブルーベリーゼリー 米油	海藻類	ベーコンは豚肉を塩漬けし、くん製して作ります。豚のお腹の肉を使って作るベーコンが、料理の風味付けにも使われます。	ND	ND	ND
10水	ポークビーンズ ポテトサラダ オレシジ いちごジャム 食パン			豚肉 大豆 ハム 牛乳	にんじん トマト パセリ 玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ オレシジ	食パン かつお いちごジャム パスター じゃがいも マスター とうもろこし	魚類	大豆には骨の病気を予防する「イソフラボン」や、記憶力・集中力を増加させる「レシチン」という栄養素が多く含まれます。	ND	ND	ND
11木	野菜スープ チキンの香茅焼き コールスローサラダ ごはん			豚肉 鶏肉 ハム 牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ キャベツ きゅうり だいこん	ごはん フレンチドレッシング	小魚類	「コールスロー」はキャベツを細く切ったサラダのことを言います。香キャベツは葉もやわらかく、サラダにぴったりです。	ND	ND	ND
12金	カレーコロッケ はるさめサラダ しょうゆラーメン			豚肉 カレーコロッケ かまぼこ 牛乳	にんじん ねぎ にら しょうが もやし メンマ キャベツ きゅうり	中華めん はるさめ 米油	果物	コロッケは日本で考えられた料理です。明治時代頃から食べられるようになりました。	ND	ND	ND
15月	【食育の日献立(さなぶり)】 えのきのみそ汁 かつおの生姜煮 たけのこの煮物 ごはん			油揚げ みそ さつま揚げ 牛乳	にんじん ごまつな ほうれんそう えのきだけ 玉ねぎ たけのこ 凍み大根 こんにゃく	ごはん 砂糖	いも類	5月の季節を表す俳句で、江戸時代に詠まれたもので「目には青葉山ホトトギス 初穂は青葉山 食べものだけではなく、目でも季節を感じるのもいいですね。	ND	ND	ND
16火	トック ぎょうざ 浅漬け ごはん			ぎょうざ 鶏肉 うずら卵 牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう キャベツ ねぎ えのきだけ きくらげ	ごはん トック ごま油	いも類	トックは、韓国料理でうるち米で作った餅のような食べものです。	ND	ND	ND
17水	ミートボールスープ オムレツ ウィンナーと野菜のソテー 黒糖パン			ミートボール オムレツ ウィンナー 牛乳	ブロッコリー にんじん きぬさや 玉ねぎ キャベツ	黒糖パン じゃがいも 米油 とうもろこし	乳製品	黒糖パンに使われている黒糖は、サトウキビの絞り汁を煮詰めて作ります。白い砂糖よりもミネラルが多く含まれています。	ND	ND	ND
18木	【いい菌の日献立】 大根と凍み豆腐のみそ汁 ごぼうメンチ バックソース かみかみサラダ ごはん			油揚げ 凍り豆腐 みそ 鶏肉 ごぼう メンチカツ ハム 大豆 チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん だいこん きゅうり キャベツ サラダこんにゃく	ごはん 米油	いも類	今日は「いい菌の日献立」です。ごぼうメンチのごぼうやサラダのこんにゃくや大豆、ちりめんじゃこなど、かみかみのある食べものが多く登場しています。	ND	ND	ND
19金	ポテトのカレーオープン焼き パンパンジー みそ ワンタンめん			豚肉 みそ ソフトチキン 牛乳	にんじん 干し椎茸 もやし キャベツ ねぎ きゅうり	中華めん かつお ポテトのオープン焼き 砂糖 ごま油 とうもろこし	小魚類	パンパンジーは、漢字で棒々鶏と書きますが、昔は焼いた鶏肉を棒でたいてやわらかくしていたことから、この名前がついたと言われています。	ND	ND	ND
22月	けんちん汁 白身魚のチーズ蒸し ナムル ごはん			豚肉 豆腐 みそ メルルーサ 牛乳 チーズ	にんじん だいこん ねぎ 干し椎茸 ごぼう もやし キャベツ こんにゃく	ごはん さといも 砂糖 米油 ごま ごま油	果物	メルルーサは白身の魚で、タラに似ています。フライやすり身など加工品にも使われています。	ND	ND	ND
23火	キャベツのみそ汁 肉だんご ほうれん草のチーズサラダ ごはん			さつま揚げ 豆腐 みそ 肉だんご 牛乳 チーズ	ごまつな にんじん ほうれんそう キャベツ 玉ねぎ	ごはん とうもろこし 米油	海藻類	チーズは今から約140年前の明治8年に、北海道開拓で作られたのが日本の始まりと言われていいます。	ND	ND	ND
24水	コーンスープ アスパラサラダ ヨーグルト バーベキューソース ハマカッパガー			ハム 鶏肉 かまぼこ 牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ アスパラガス 玉ねぎ	パンパシ 砂糖 ごま じゃがいも ドレッシング とうもろこし 米油	小魚類	アスパラガスは今は旬の野菜です。栄養ドリンクなどに入っている「アスパラギン酸」という栄養素が多く含まれています。	ND	ND	ND
25木	じゃがいもの煮物 豆腐ハンバーグ 切り干し大根サラダ ゆかりごはん			鶏肉 牛乳	ゆかり にんじん きぬさや たけのこ 干し椎茸 切干大根 きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 ごま油 ごま	乳製品	切り干し大根は大根を細く切って干して作ります。生の大根よりも、カルシウムやビタミン、食物繊維が多く含まれます。	ND	ND	ND
26金	もちいなり 和風サラダ きつねうどん			豚肉 牛乳	ほうれんそう にんじん ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ だいこん	ソフトめん 砂糖 もちいなり	魚類	玉ねぎはむいてむいても皮だけ...と思いがちですが、実は食べている白い部分は葉の部分です。	ND	ND	ND
29月	厚揚げのみそ汁 かつおのマリネ おかか和え ごはん			生揚げ みそ かつお 牛乳 かつおぶし	にんじん ほうれんそう キャベツ 切干大根 ねぎ もやし	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 米油	果物	昔話です。人参や大根はごぼうと同じように黒かったそうぞうです。ある日3人はお風呂に出かけました。大根は石けてゴジゴシ洗い、人参はすっと湯船に入っていました。すると大根は真っ白に、人参はのぼせて赤くなってしまいました。お風呂が嫌いなごぼうはそのままでした。	ND	ND	ND
30火	庄内麩のみそ汁 豚肉焼売 ツナじゃが 麦ごはん			豆腐 みそ 豚肉焼売 まぐろルーク 大豆 牛乳	にんじん ねぎ ごぼう	ごはん 精麦 強化米 焼きふ じゃがいも 砂糖 米油 とうもろこし	海藻類		ND	ND	ND
31水	若竹スープ フルーツ白玉 ケチャップ ウィンナー トック			ウィンナー 鶏肉 牛乳 わかめ	たけのこ えのきだけ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	コッペパン 白玉餅 米油	いも類	わかめは海の中で育ちます。長さは1.5m・幅は90cmくらいです。大きいものだと4mもあるそうぞうです。	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

【5月の行

★端午の節句(5月5日)★

5月5日は「端午の節句」といわれ、男の子のお祝いの日として鯉のぼりをあけたり、かぶとを飾ったりします。たけのこごはんに使われている「たけのこ」は、天を貫くようにまっすぐに伸びていき、成長も早いことから、縁起の良い食材として端午の節句には欠かせない食材になっています。

★食育の日献立(さなぶり)★

「さなぶり」とは田植えが無事終わったことを神様に感謝し、一緒に田植えをしてくれた人々にも感謝しお祝いする行事です。体力も使いのども渴くので、水分を多く含んだ煮物は、かかせないごちそうだと言われていました。凍み大根は、寒い冬に作り、保存食として農繁期にはいろいろな料理に活用されてきました。

