

																
田村市学校給食センター																
日曜	主食	おかず・デザート	牛乳										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			
				ヨウ素131	セシウム134	セシウム137										
1金		【富岡小希望献立】 ハッシュポテト パンパンジー		牛乳 鶏肉	キャベツ もやし にんじん にら ぶなしめじ えのきたけ きゅうり にんにく	中華めん 油 ごま油 じゃがいも はるさめ		じゃがいもは低い温度で保管すると、いもの中のでんぷんが糖分に変わり、しっとりして甘みが強くなります。冬のいもは煮物や汁物などの料理にすると、特においしく食べられます。	ND	ND	ND					
4月		鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの炒め煮 大根のみそ汁		牛乳 鮭 ひじき 大豆 さつまあげ 豚肉 油揚げ みそ かつおだし	にんじん だいこん さやいんげん えのきたけ ねぎ 糸こんにゃく	ごはん 砂糖 油		にんじんは一年中全国各地で作られています。秋から冬にかけてが旬の野菜です。冬のにんじんは甘みや香りが強く、夏に比べてカロテンも多めです。	ND	ND	ND					
5火		野菜春巻 ごまあえ いなか汁		牛乳 春巻 鶏肉 油揚げ かつおだし	小松菜 もやし にんじん だいこん ごぼう たまねぎ にら つきこんにゃく	ごはん ごま じゃがいも 油 砂糖		小松菜は秋から冬に旬をむかえる野菜です。鉄分やカルシウムが多く含まれます。東京の小松川という地域で作られた野菜なので小松菜という名前がつけました。	ND	ND	ND					
6水		オムレツ ポテトサラダ ワントンスープ ブルーベリージャム		牛乳 オムレツ ハム 豚肉	にんじん きゅうり キャベツ ねぎ もやし 干し椎茸	コッペパン ごま油 わんだん じゃがいも ブルーベリージャム とうもろこし		緑黄色野菜は、カロテンが多い野菜をまとめて呼ぶ名前です。ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、水菜、にら、トマトなど様々な野菜があります。	ND	ND	ND					
7木		にくだんご おかかあえ ごまみそ汁		牛乳 肉団子 油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ ブロッコリー にんじん ねぎ だいこん	ごはん じゃがいも ごま とうもろこし		肉団子やとり肉、ヨーグルトに多く含まれるたんぱく質は、体をつくる材料になるだけではなく、体温を上げる力もあります。朝食にたんぱく質の含まれるものを食べると体があたたまり、寒さに負けない力をつけることができます。	ND	ND	ND					
8金		若竹信田 干草あえ		牛乳 豚肉 塩こんぶ	はくさい えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ 小松菜 たくあん つきこんにゃく	ソフトめん 油 砂糖		ねぎのにおいや辛みには消化を助け、食欲を増す働きや体をあたためる働きがあります。白い部分には甘み成分が多く、緑色の部分にはビタミンCが多く含まれます。	ND	ND	ND					
11月		【ビタミンA・Cを多く含む献立】 豚肉の生姜焼き 花菜サラダ キャベツのみそ汁		牛乳 豚肉 ハム 油揚げ みそ	たまねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー ぶなしめじ にんじん だいこん たまねぎ	ごはん 油		冬野菜に多いカロテンやビタミンCは、のどや鼻の粘膜を強めてカゼに対する抵抗力を高める働きがあります。また、カロテンやビタミンCにはカゼの他にガンを防ぐ効果もあります。	ND	ND	ND					
12火		【関本小希望献立】 きょうざ ナムル 豚汁		牛乳 しょうざ豚肉豆 腐みそわかめかつお だし	ごぼう だいこん にんじん ねぎ もやし ほうれん草 つきこんにゃく	ごはんごま ごま油 砂糖里芋		里芋は縄文時代から食べられているいもです。煮物や汁物でよく調理されますが、コロッケなどの揚げ物や炒め物、サラダなどでもおいしく食べられます。	ND	ND	ND					
13水		タンドリーチキン ほうれん草ソテー きのこシチュー		牛乳 ハム タンドリーチキン	ほうれん草 キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ パセリ	丸パン 油 じゃがいも とうもろこし		ほうれん草は冬に美味しい野菜です。ほうれん草は寒さにあたると糖分や栄養を葉にたくわえられます。寒さにあつたほうれん草は寒締めほうれん草と呼ばれます。	ND	ND	ND					
14木		あじフライ フレンチサラダ さつまいものみそ汁 バックソース		牛乳 アジフライ 鶏肉 油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 油 ドレッシング さつまいも とうもろこし		さつまいもには、おなかの調子をよくする食物せんいが多く含まれます。健康のために必要な食物せんいは小学生で一日12g、中学生で17g以上です。	ND	ND	ND					
15金		焼蒲チーズ みかん		牛乳 わかめ 焼蒲チーズ みそ	にんじん ねぎ にら はくさい にんにく しょうが みかん キムチ	中華めん ごま油		中華めんは、材料の小麦粉をこねる時に「かん水」と呼ばれる特別な水を加えることによって、独特の黄色っぽい色と歯ごたえ、香りなどがつきます。	ND	ND	ND					
18月		【いい歯の日献立】 ハンバーグ 切り干し大根あえ物 根菜すまし汁		牛乳 ハンバーグ かまぼこ 豆腐 鶏肉 かつおだし	にんじん ぶなしめじ だいこん れんこん ごぼう 小松菜	ごはん ドレッシング		根菜は根っこを食べる野菜のことです。にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、かぶなど様々な種類の根菜があります。	ND	ND	ND					
19火		【食育の日献立】 さばのみそ煮 磯辺和え 塩けんちん汁		牛乳 豚肉 さば味噌煮 焼き海苔 豆腐 油揚げ みそ	ほうれん草 もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干し椎茸 つきこんにゃく	ごはん ごま		さばは秋に旬を迎える魚です。頭の働きを助けるDHAが多く含まれています。さばのみそ煮は、さばの匂いをおさえておいしさを引き出す食べ方として有名です。	ND	ND	ND					
20水		アンサンブルエッグ 大根とハムの1例アサガ ポテトスープ いちごジャム		牛乳 アンサンブルエッグ ハム	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん 小松菜	食パン じゃがいも ドレッシング いちごジャム とうもろこし		ジャムは果物や野菜に砂糖をいれて煮詰めたものです。ジャムがとろとろしているのは、ペクチンという食物せんいがあるからです。	ND	ND	ND					
21木		【冬至の日献立】 冬至カレー 海藻サラダ ヨーグルト		牛乳 ベーコン あずき ヨーグルト かいそう	キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ れんこん にんにく	ごはん 油 ドレッシング ごま		冬至は一年で一番夜が長い日です。古代には冬至が一年の終わる日とされていたため、悪いものを遠ざけて運氣を上昇させるためにかぼちゃや小豆を食べるならわしがあります。	ND	ND	ND					
22金		【クリスマス献立】 チキンナゲット キャベツサラダ ロールケーキ		牛乳 チーズ チキンナゲット ハム 豚肉 牛肉	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト キャベツ	スパゲッティ ドレッシング 小麦粉 とうもろこし ロールケーキ		ナゲットは「金のかたまり」という意味です。とり肉などを小さく固めて油であげたものが、金のかたまりのように見えるのでナゲットという名前がつけられました。	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。