

# 3月のよていにとだて

## 田村市学校給食センター

日曜	主食	おかず・デザート	牛乳	栄養価			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:20ベクレル/kg		
				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	豆や肉や骨となる	体の調子を整える			腸や力となる	幼稚園	小学校
1木	ぶたキムチ ごんぶつけ ごもくスープ 中のみヨーグルト	563 17.9 10.2 2.0	604 26.0 15.9 2.5	834 33.6 21.0 3.2	ぎゅうにゅう ぶたにく ごんぶ とりにく	キムチ もやし いら きゅうり キャベツ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ はくさい	ごはん あぶら さとう ごま はるさめ	豆類	こんぶは、ミネラルや食物せん いなどがたっぷり。長寿村といわ れるところは、昔からこんぶなど の摂取量が多いそうです。	ND	ND	ND		
2金	きつねうどん かきあげ からしあえ ひなあられ	553 15.6 18.5 3.1	727 26.0 24.6 3.8	922 34.9 28.3 4.8	ぎゅうにゅう ぶたにく ごんぶ とりにく	にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ キャベツ もやし なのはな	めん さといも あぶら さとう ひなあられ	海そう	今日はひな祭りです。ひな祭りの 行事食としてひなあられがあり ます。ひなあられを食べて、元氣 に大きくなってください。	ND	ND	ND		
5月	おやこ ごぼうサラダ くだもの 中のみヨーグルト	466 15.6 13.2 1.9	651 27.7 19.6 2.6	825 34.9 23.6 3.1	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく たまご	にんじん たまねぎ しらす グリンピース ほししいたけ ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし くだもの	ごはん あぶら さとう マヨネーズ	いも類	「大根類、ごぼう系」これは、 食べておいしい部分を使った言葉 で、ごぼうは頭の方より、下のお 尻のほうが美味いというこ	ND	ND	ND		
6火	ごんかつ わふうサラダ もやしのみそしる ハックソース	455 15.2 13.1 2.0	684 22.5 20.1 2.6	868 28.7 24.8 3.2	ぎゅうにゅう ごんかつ あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり とうもろこし もやし	ごはん じゃがいも あぶら	野菜類	豚肉はたんぱく質だけでなく、 ビタミンB1も多く、ご飯やパン などがエネルギーになるのを助 けます。	ND	ND	ND		
7水	手作りこんだて タンダーリーチキン はるキャベツとえびのサラダ ベーコン&ポテトスープ くるパン	546 21.7 19.9 2.4	769 31.1 28.6 3.4	914 37.4 41.3	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト たまご たまご たまご ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム グリンピース	パン マヨネーズ じゃがいも	果物	春キャベツは、新キャベツとも 言われ、葉が柔らかく甘みがたっ ぷりなので、サラダなど生で食 べるとおいしいです。	ND	ND	ND		
8木	だいきりカレー もやしちゅうかあえ くだもの 中のみアーモンド小魚	514 16.7 14.4 1.8	714 23.9 21.3 2.3	917 31.0 26.5 2.8	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト とりにく わかめ	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく もやし くだもの	ごはん あぶら バター じゃがいも	魚類	手洗いは、インフルエンザやか ぜの予防にもなります。食事前 やおやつの前にはいいねに手を洗 いましょう。	ND	ND	ND		
9金	あじつけたまご だいきりサラダ かぼちゃプリン	464 19.0 10.6 2.1	613 30.2 19.1 3.0	830 38.0 22.1 3.8	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご たまご ハム	キャベツ ちゅうか とうもろこし きくらげ ねぎ だいこん きゅうり	めん あぶら	いも類	卵はいろいろな栄養素をバラン スよく含んでいます。ビタミン Dだけは少ないので、野菜を組 み合わせて食べましょう。	ND	ND	ND		
12月	あつゆきたまご シーチキンあえ はくさいとさといものみそしる てまきのり・中のみお祝いクレープ	483 18.5 15.6 3.0	675 25.7 23.0 4.0	825 30.0 25.6 4.6	ぎゅうにゅう たまご シーチキン あぶらあげ みそ のり	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい ごぼう	ごはん マヨネーズ ごま さといも	乳製品	さといものヌルヌルは、水に溶 ける食物せんいで、胃や腸の粘 膜を守る働きがあります。	ND	ND	ND		
13火	手作りこんだて さけのえごまみそマヨやき ひじきのいため にらたまじる	494 22.7 16.1 2.1	690 31.3 23.4 2.6	849 36.9 26.7 3.1	ぎゅうにゅう とりにく たまご たまご なたねとらふ たまご なたねとらふ	たまねぎ とうもろこし にんじん グリンピース ごぼう だいこん にら	ごはん マヨネーズ ごま さといも	果物	にらは、ビタミンB1がスム ーズに働く手助けをします。ビ タミンB1が多い豚肉やレバーなど 一緒に食べると効果的です。	ND	ND	ND		
14水	ハンバーグデミグラスソース かいそうサラダ いんげんまめのクリームスープ	609 22.1 24.9 2.7	804 30.2 34.2 3.4	994 35.5 39.3 4.4	ぎゅうにゅう なつとう とりにく あぶらあげ さつまあげ くだもの	きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース	パン じゃがいも バター	小魚類	いんげん豆には、食物せんい がたくさん含まれているので、便 秘の解消やガンの予防に効果 があります。	ND	ND	ND		
15木	なつとう アーモンドあえ じゃがいものそばろに くだもの	480 19.8 12.0 1.6	691 26.8 17.1 2.0	851 32.2 19.1 2.3	ぎゅうにゅう なつとう とりにく あぶらあげ さつまあげ くだもの	にんじん キャベツ たまねぎ もやし たまねぎ グリンピース つきこん くだもの	ごはん アーモンド さとう じゃがいも かたくりこ あぶら	海そう	アーモンドなどの種実類に含 まれているビタミンEは、血行を よくして冷え性を改善するといわ れています。	ND	ND	ND		
16金	やさしいコロッケ りっちゃんサラダ 中のみヨーグルト	630 22.0 19.1 3.5	734 27.4 25.0 4.1	856 32.3 30.0 4.5	ぎゅうにゅう なつとう とりにく あぶらあげ ねぎ なたねとらふ ねぎ なたねとらふ ねぎ なたねとらふ ねぎ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ ほうれんそう きゅうり とうもろこし キャベツ	めん あぶら コロッケ さとう	乳製品	りっちゃんサラダは小学1年生の 国語、「サラダで元氣」に出てく るサラダです。元氣になる食べ 物がたくさん入っています。	ND	ND	ND		
19月	ひじきのあげきょうざ はるさめのちゅうかサラダ マーボーとうふ	502 19.1 15.7 1.5	742 27.9 25.4 2.2	913 32.7 29.8 2.6	ぎゅうにゅう なつとう とりにく あぶらあげ さつまあげ くだもの	キャベツ きゅうり ねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら	卵	(食育の日) 朝ごはんは、1日の活動のエネ ルギー源。朝ごはんは毎日食べ ましょう。	ND	ND	ND		
21水	フレンチサラダ ポークビーンズ くだもの	469 18.4 16.1 2.5	684 26.8 23.9 3.4	864 34.2 30.2 4.4	ぎゅうにゅう なつとう とりにく あぶらあげ さつまあげ くだもの	とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく トマト グリンピース くだもの	パン バター じゃがいも あぶら さとう	魚類	チーズは、乳酸菌やいろいろな 酵素の働きで、乳の中の成分が 消化吸収しやすくなっています。	ND	ND	ND		
22木	さんまのおろしに おかかあえ すましじる・ごましお おいわいデザート	563 21.4 18.4 2.6	734 28.1 24.4 3.2	840 30.6 24.7 3.6	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし にんじん えのきだけ ほししいたけ みつば なたねとらふ	ほうれんそう もやし にんじん えのきだけ ほししいたけ みつば	ごはん ごま おいわいデザート	果物	今日は、今年度最後の給食で す。みなさんの進級を祝って、お 赤飯の給食です。4月にまた元氣 に会いましょう。	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。

## 花粉症と食生活

毎年春になるとやってくる、くしゃみ、鼻水、鼻づまり・・・花粉症などのアレルギーは、日本人の食生活が欧米風  
に変わってきた昭和30年～40年代以降に増えてきました。欧米風の食生活による栄養のとりすぎや食品添加物の増加、  
食物繊維不足による腸内環境の変化なども関係しているのではないかとされています。



◇バランスのよい食事をしてい  
ますか？

肉類中心の洋食ばかりではな  
く、魚や和食も食べまし



◇みそや納豆などの発酵食品を  
食べていますか？

伝統的な発酵食品は、腸内環境  
を整えてくれます。



◇食物繊維を意識してとってい  
ますか？

食物繊維は腸内の有害物質を体  
の外に出してくれます。野菜を  
しっかり食べましょう。

