

2月のよていにごんたて

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食分の放射性物質測定検査結果			
				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)						塩分(g)	ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
				幼稚園	小学校	中学校									
1	水	チーズオムレツ コールスローサラダ カレースープ		525 25.7 15.1 2.2	688 32.3 18.5 3.3	861 39.0 23.1 3.2	ぎゅうにゅう たまご チーズ とりにく	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ ほうれんそう マッシュルーム	パン あぶら じゃがいも		じゃがいもは「大地のりんご」といわれるくらい、ビタミンが豊富です。	ND	ND	ND	
2	木	さばのぶんかほし ごもくまめに わかめじる		511 23.2 14.8 1.9	692 31.9 21.5 2.5	815 27.1 15.6 2.4	ぎゅうにゅう だいたし とりにく さつまあげ とうふ みそ わかめ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん あぶら さとう じゃがいも		さばには、脳の働きを活性化させる効果や貧血を予防する働きがあります。	ND	ND	ND	
3	金	にくみそうどん いわしのいそべフライ だいこんサラダ せつぶんまめ		510 27.0 16.1 2.1	701 35.6 21.0 2.8	873 43.1 23.5 3.5	ぎゅうにゅう なると いわし あぶらあげ みそ ふたにく ハム だいす	にんじん たら もやし はくさい ねぎ だいこん きゅうり	めん あぶら		今日は節分です。節分豆を食べて「鬼は外、福は内」をして、福をよびこみましょう。	ND	ND	ND	
6	月	にくみそおでん あさづけ みかん		449 15.3 9.9 2.1	616 24.6 17.6 4.0	760 28.9 19.8 4.7	ぎゅうにゅう ふたにく うすらたまご がんもどき みそ とうふ こんにゃく ふたにく	にんじん グリンピース みかん キャベツ きゅうり だけのこ しいたけ	ごはん さといも あぶら かたくりこ さとう		里芋には胃腸の消化・吸収を良くするほか、疲労回復の働きもあります。	ND	ND	ND	
7	火	なつとう キムチあえ にくじゃが		471 18.2 10.5 1.5	632 24.0 15.2 1.9	787 28.6 17.0 2.4	ぎゅうにゅう なつとう こんにゃく ふたにく	にんじん だいこん きゅうり はくさい たまねぎ グリンピース オレソ	ごはん さとう しらたき あぶら じゃがいも		栄養満点の納豆。ネバネバの栄養「ムチン」は、お肌をキレイにする効果があります。	ND	ND	ND	
8	水	かいせんメンチカツ フレンチサラダ キャロットスープ		494 20.0 13.5 2.2	693 26.1 24.7 3.2	883 38.4 39.3 3.8	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	にんじん パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン あぶら バター じゃがいも		ごはん・おかず・みそ汁と代わる代わるバランス良く食べましょう。	ND	ND	ND	
9	木	はっほうさい シューマイ (中 2こ) ちゅうかあえ		494 20.0 13.4 2.1	671 28.0 19.9 2.7	842 32.1 22.9 2.3	ぎゅうにゅう ふたにく いか うすらたまご たまご ハム	にんじん たら はくさい たまねぎ だけのこ しいたけ きくらげ もやし	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら		うすらのたまごには、目の粘膜を保護し、目の疲労を回復させる効果があります。	ND	ND	ND	
10	金	わふうサラダ ウイナーベーコンまき 中学校のみ チーズ		555 24.3 23.2 1.9	648 33.5 32.4 2.5	895 39.1 33.0 3.9	ぎゅうにゅう わかめ ふたにく うすらたまご ツナ	にんじん チンゲンサイ もやし はくさい ねぎ だけのこ キャベツ きゅうり	めん あぶら さとう		食器をきちんと持ち、正しい姿勢で食事をしましょう。姿勢が悪いと消化・吸収にも影響があります。	ND	ND	ND	
13	月	あじおうこんやき かいそうサラダ はくさいとにくだんごスープ		455 16.1 11.5 1.9	638 23.3 17.5 2.8	842 27.3 19.6 3.2	ぎゅうにゅう あじ	にんじん チンゲンサイ きゅうり キャベツ とうもろこし はくさい しいたけ だけのこ	ごはん あぶら		食事の前には、必ず「うがい・手洗い」をしましょう。	ND	ND	ND	
14	火	さといものみそに ごまあえ チョコプリン		507 24.5 15.8 1.6	688 33.5 22.9 2.2	820 39.1 26.3 3.0	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ うすらたまご がんもどき	にんじん ほうれんそう だいこん ねぎ もやし こんにゃく	ごはん さといも さとう ごま チョコプリン		バレンタインの行事食として「チョコプリン」を給食で出します。楽しく食べてください。	ND	ND	ND	
15	水	ポークウイナー チーズサラダ はくさいのクリームに		621 23.5 25.7 2.6	828 32.4 35.3 3.6	966 34.6 41.2 4.6	ぎゅうにゅう ウイナー とりにく チーズ クリーム	にんじん プロッコリー キャベツ はくさい とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン あぶら じゃがいも パター さとう		白菜には、風邪を防ぐビタミンCの他に血液をきれいにするイソチオシアネートという栄養が含まれています。	ND	ND	ND	
16	木	ハンバーグわふうソース ポテトサラダ わかめスープ かむかむするめ		515 20.0 16.2 2.0	703 29.3 23.4 2.6	823 27.6 24.3 3.7	ぎゅうにゅう ハム とりにく わかめ するめ	にんじん チンゲンサイ りんご たまねぎ レモン きゅうり とうもろこし だけのこ	ごはん さとう じゃがいも ごま マヨネーズ		歯とあごを強くする「するめ」は、虫歯予防や肥満予防に役立ちます。	ND	ND	ND	
17	金	フライドポテトサラダ りんご		559 18.6 18.7 3.0	757 26.6 26.6 3.8	964 32.3 30.6 4.6	ぎゅうにゅう なると ふたにく ベーコン わかめ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ たら とうもろこし もやし アスパラ りんご	めん あぶら じゃがいも さとう バター		「食育の日」どさんこラーメンは北海道の土産(とうもろこし・わかめ・バター)などがたくさん入ったラーメンです。	ND	ND	ND	
20	月	ホイコーロウ はいにくあえ トックススープ		460 17.2 10.3 1.6	633 22.4 15.3 1.9	758 26.1 16.8 2.3	ぎゅうにゅう ふたにく みそ かまぼこ とりにく	にんじん たら チンゲンサイ キャベツ もやし たまねぎ だいこん きゅうり だけのこ	ごはん あぶら さとう はるさめ		「うめ」に含まれるクエン酸は胃の消化吸収を良くし、殺菌効果もあります。	ND	ND	ND	
21	火	ごもくたまごやき こんにゃくのソテー けんちんじる ふりかけ		570 16.3 22.3 1.7	687 23.5 26.3 2.1	847 27.7 30.1 2.4	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく とうふ	ほうれんそう にんじん とうもろこし ねぎ だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	ごはん さとう さといも あぶら		良くかんで食べることは、歯並びを良くし、脳の働きを活性化してくれます。	ND	ND	ND	
22	水	プロッコリーごまサラダ じゃがいものカレーに ブルーベリーゼリー		570 16.3 22.3 1.8	765 23.0 31.3 3.4	920 25.3 35.3 3.7	ぎゅうにゅう うすらたまご	にんじん プロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ グリンピース	パン あぶら バター じゃがいも さとう		プロッコリーは、カルシウムや鉄、ビタミンが豊富に含まれ風邪予防の野菜です。	ND	ND	ND	
23	木	さけのしおやき もやしとひきにくのいためもの たまごスープ		481 21.7 14.0 1.4	672 30.2 20.7 2.0	876 35.5 23.3 2.3	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく たまご さけ	たら にんじん だけのこ もやし ねぎ しいたけ とうもろこし	ごはん あぶら はるさめ さとう かたくりこ		きのこ類に含まれる食物繊維などの栄養が「がん予防」に効果があります。	ND	ND	ND	
24	金	ごまだいがく コーンサラダ		560 23.1 19.3 2.4	717 30.1 25.1 2.9	917 37.7 28.9 3.8	ぎゅうにゅう ふたにく	にんじん たら キャベツ もやし だけのこ きくらげ しいたけ きゅうり	ごはん かたくりこ さとう あぶら さつまいも		食べる薬といわれる「ごま」には、脳を活性化させるほか、ストレスの軽減にも効果があります。	ND	ND	ND	
27	月	とりにくのみそやき シーチキンあえ あぶらあげのみそしる		459 19.8 11.1 2.0	608 27.5 15.4 2.5	802 31.5 16.9 3.0	ぎゅうにゅう わかめ とりにく わかめ ツナ あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも ごま		日本の代表調味料「みそ」必須アミノ酸が豊富に含まれ生活習慣病予防に効果があります。	ND	ND	ND	
28	火	ヨーグルトあえ ゆでたまご		583 19.3 17.9 1.5	756 25.4 23.8 1.9	910 28.5 26.1 2.1	ぎゅうにゅう とりにく たまご クリーム ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく パイン もも みかん	ごはん あぶら はちみつ パター じゃがいも		人気献立「カレー」ですが、ビタミンやミネラルが不足しがちになるのでカレーには「野菜・果物」を一緒に食べると良いでしょう。	ND	ND	ND	
29	水	ほうれんそうのグラタン ワンタンスープ アスパラとコーンのサラダ いちごマーガリンジャム		512 19.2 12.2 1.9	611 22.3 18.9 2.6	806 27.3 22.1 3.4	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん チンゲンサイ もやし だけのこ きくらげ しいたけ ねぎ	パン あぶら ワンタン ジャム		アスパラの中にも含まれるアスパラギン酸は、体を強くし、風邪の予防に役立ちます。	ND	ND	ND	

節分の由来 (2月3日は節分の日です)

「節分」は本来季節の移り変わりを意味し「立春・立夏・立秋・立冬」の前日を指していました。特に立春が1年の初めと考えられることから次第に「節分」といえば「春の節分」を示すようになりました。立春を新年と考えれば「節分」は大晦日にあたり、前年の邪気を祓うという意味をこめて「豆まき」が始まったといわれています。

