

1月のよていこんだて

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食分の放射性物質測定検査結果 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)			血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる			ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
				幼稚園	小学校	中学校								
10火	ごはん	とりのからあげ ごぼうサラダ ななくさすいとん	ごはん	512 19.1 17 1.5	713 27.1 24.4 2.3	915 35.6 30.2 2.7	ぎゅうにゅう とりこ しみどうふ	にんじん せり ごぼう きゅうり キャベツ だいこん かぶ	ごはん かたくりこ マヨネーズ すいとん あぶら	魚類	便秘予防にも役立つ食物繊維が豊富な「ごぼう」を食べてお腹の調子を整えましょう。	ND	ND	ND
11水	しょうパン	ハンバーグ コーンサラダ はくさいとベーコンのスープ はちみつマーガリン	しょうパン	537 21.3 21.9 3.5	760 29.1 26.8 3.8	886 35.0 32.0 4.2	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	にんじん パセリ マッシュルームしめじ りんご レモン きゅうり キャベツ	パン マーガリン あぶら さとう はるさめ	いも類	白菜には、風邪を防ぐビタミンCの他に、血液をきれいにしてくれるイソチオシアネートが入っています。	ND	ND	ND
12木	ごはん	さばのみそに ごもくきんぴら けんちんじる	ごはん	557 22.1 24.4 2.2	695 26.6 26.4 2.6	892 35.1 37.6 3.2	ぎゅうにゅう さば とうふ とりこ さつまあげ	にんじん ごぼう だいのこ だいこん ねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん さとう さといも あぶら ごま	乳製品	中国から日本に伝わり「ケンチエン」と呼ばれていましたが、日本語と混じって「けんちん」になりました。	ND	ND	ND
13金	みそラーメン	シーチキンあえ チキンナゲット (幼、小1こ・中2こ) チーズおしぼん	みそラーメン	673 27.1 24.3 3.4	791 32.0 26.9 3.8	934 37.1 27.1 4.2	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ みそ ツナ チーズ	にんじん ごぼう とうもろこし ねぎ もやし きくらげ きゅうり	めん あぶら こむぎこ	小魚類	には、疲労回復や体を温める効果があります。風邪予防にも役立ちます。	ND	ND	ND
16月	むぎごはん	ホークカレ バンバンジー ふくじんづけ プリン	むぎごはん	547 16.1 15.3 2.4	745 22.9 21.9 3.0	916 27.1 24.8 3.4	ぎゅうにゅう チキン ふたにく ヨーグルト クリーム	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり ふくじんづけ	ごはん あぶら じゃがいも はるさめ プリン	海そう	豚肉は、ビタミンB1が多く、スタミナ作りのチャンピオンといわれています。	ND	ND	ND
17火	とりごぼうごはん	たまごやき ゆかりづけ しみどうふのうまに 中学校のみ チーズ	とりごぼうごはん	505 19.8 14.7 2.2	706 28.1 21.8 2.9	956 38.9 31.2 3.8	ぎゅうにゅう たまご ふたにく しみどうふ チーズ うすらのたまご	にんじん しいたけ きゅうり たまねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも あぶら	乳製品	たまねぎに含まれる硫化アリルという成分が精神安定や疲労回復に効果があります。	ND	ND	ND
18水	くろパン	たれつきにくだんご (幼、小1こ・中2こ) すいぎょうざ ヨーグルトあえ	くろパン	464 15.2 13.8 2	680 22.8 21.0 2.8	864 29.2 26.0 3.7	ぎゅうにゅう にくだんご ヨーグルト なまクリーム	にんじん しいたけ きゅうり はくさい もも みかん パイン だいのこ ねぎ	パン	海そう	キャベツには、胃腸の粘膜を強化する効果があります。	ND	ND	ND
19木	ごはん	【食育の日こんだて】 さけのしおやき だいのすいそに のっぺいじる	ごはん	473 23.3 10 1.4	662 32.3 15.6 2.0	817 37.9 17.4 2.2	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ だいす とりこ さつまあげ さけ	にんじん にはら ごぼう だいこん えだまめ こんにゃく	ごはん あぶら さといも	果物	<食育の日献立> のっぺい汁とは、全国各地に古くから伝わる郷土料理です。季節の野菜をふんだんに入れ、片栗粉でとろみをつけたしょうゆ味の汁物です。	ND	ND	ND
20金	けんちんうどん	ごぼうメンチカツ ばいにくあえ 中学校のみ アーモンド小魚	けんちんうどん	524 22 17.1 2.3	701 29.7 23.7 3.1	929 40.8 28.0 4.0	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ なると ちくわ あぶらあげ こざかな	にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり うめ	めん あぶら さといも アーモンド	いも類	梅に含まれる「クエン酸」は、疲労回復に効果があり、体のリフレッシュに役立ちます。	ND	ND	ND
23月	むぎごはん	はるまき マーボー豆腐 もやしのちゅうかあえ	むぎごはん	567 19.4 20 1.7	783 27.7 28.2 2.5	960 32.4 32.2 2.8	ぎゅうにゅう はるまき みそ ハム とうふ ふたにく	にんじん にはら ねぎ しいたけ だいのこ もやし きゅうり とうもろこし	ごはん さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	小魚類	もやしは、かぜを防ぐビタミンCの他に、疲れをとってくれるアスパラギン酸も入っている栄養たっぷりの野菜です。	ND	ND	ND
24火	むぎごはん	さんまのしょうがに きりほしだいこんいため みそしる うめぼし・おにぎりのり	むぎごはん	513 19.5 15.8 3.2	679 25.9 21.0 3.9	813 29.3 22.0 4.3	ぎゅうにゅう さんま まめ あぶらあげ のり しみどうふ みそ	にんじん トマト プロッコウ グリンピース たまねぎ キャベツ にんにく とうもろこし	ごはん さとう じゃがいも あぶら	乳製品	<全国学校給食週間献立> のりにごはんをのせて、おにぎりを作ってみましょう。	ND	ND	ND
25水	コッパパン	フロッコリーごまサラダ ミネストローネ りんご ピーナツクリーム	コッパパン	520 17.1 19.2 2.4	722 24.5 26.2 3.3	892 29.8 31.5 4.2	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	にんじん トマト プロッコウ グリンピース たまねぎ キャベツ にんにく とうもろこし	パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ ピーナツ	魚類	<全国学校給食週間献立> ミネストローネはイタリアの料理で、季節の野菜を煮込んだトマト味のスープです。	ND	ND	ND
26木	しこくまい	きのこのたまき こつゆ そくせきづけ 中学校のみ青のり小魚	しこくまい	415 14.2 9.5 2	537 19.6 13.9 2.6	733 26.0 16.1 3.3	ぎゅうにゅう しのたまき ほたて なると こんぶ	にんじん だいのこ しいたけ きくらげ きゅうり キャベツ こんにゃく	ごはん ごま さといも やきふ	海そう	<全国学校給食週間献立> こつゆは、会津の郷土料理です。貝柱でだしをとり、里芋、きくらげなどを入れた、しょうゆ味の汁物です。	ND	ND	ND
27金	チャンポンめん	じゃがみそくん りっちゃんサラダ みかんゼリー	チャンポンめん	594 21.2 19.1 2.8	816 30.0 27.5 3.4	993 35.6 29.6 4.2	ぎゅうにゅう いか なると こんぶ ふたにく ハム うすらのたまご みそ	にんじん きくらげ もやし キャベツ とうもろこし きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら さとう アーモンド かたくりこ ごまあぶら	果物	<全国学校給食週間献立> りっちゃんサラダは、かつお節やけずり昆布が入った、カルシウムたっぷりの和風のサラダです。	ND	ND	ND
30月	むぎごはん	ビビンバ ナムル トックスープ 中学校のみヨーグルト	むぎごはん	416 15 9.1 1.6	598 22.2 14.7 2.1	798 29.6 19.0 2.6	ぎゅうにゅう ふたにく たまご とりこ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ ぜんまい しょうが もやし だいのこ しいたけ だいこん	ごはん さとう トック	魚類	<全国学校給食週間献立> 韓国料理の家庭の味ともいわれる「ビビンバ」です。味わって食べましょう。	ND	ND	ND
31火	むぎごはん	なっとう にくじゃが おなかあえ りんご	むぎごはん	507 18.8 10.4 1.6	649 23.5 14.6 1.8	809 28.2 16.4 2.1	ぎゅうにゅう なっとう ふたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし りんご	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう	魚類	納豆のネバネバに含まれる「ナットウキナーゼ」は、血液をサラサラにしてくれます。	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

新しい学校給食センターから安全・安心・おいしい給食を届けます

今月10日から、田村市学校給食センター(所在地 常葉町西向字菅田地内)の給食が始まります。今まで給食を実施していた学校・幼稚園に、給食未実施校の中学校4校が加わり、約4100食を調理いたします。運営体制も変わり、調理・配送業務は(株)メフォスに委託となりました。給食管理運営、献立作成等は、これまでどおり、田村市で行ってまいります。給食費の集金は、今までは学校ごとでしたが、今月からは、給食センターで一括して集金するようになります。給食で使用する食材については、毎回、給食センターで放射線測定を行います。安全・安心の給食を提供できるように、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

【全国学校給食週間】

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、貧しい家庭の子どもに給食を出したのが始まりとされています。その後、全国に広まりましたが、戦時中は中断されました。そして、昭和21年12月24日から、東京・神奈川・千葉で全児童を対象に学校給食が再開されたのです。文部科学省では、これを記念し、学校給食の意義や役割について関心をさらに高め、理解してもらうため、冬休みと重ならないように1ヶ月遅らせた1月24日から1週間を「全国学校給食週間」と決めました。給食センターでも、子どもたちが学校給食へ興味・関心を高めることができるように、外国料理や昔ながらの郷土料理など特色ある献立を取り入れました。

