

1月のよてい にんだて

田村市学校給食センター

日 曜	主食	おかず・デザート	牛乳	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:25ベクレル/kg		
				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
8 火	ごはん	つくね キャベツとコーンのソテー 大根のみそ汁 ふりかけ	牛乳 つくね 味噌	牛乳 つくね 味噌	キャベツ 人参 コーン 大根 小松菜	ご飯 油 麩 ジャガイモ	乳製品	あけましておめでとうございます。今年も一年、元気に過ごしましょう。	ND	ND	ND
9 水	バターロールパン	野菜のカレーソテー ミネストローネ みかんのジュレ	牛乳 チャウダー ベーコン	牛乳 チャウダー ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ トマト アスパラ もやし	パン 油 マカロニ 砂糖 みかんジュレ ジャガイモ	卵類	冬休み中は、きちんと生活リズムを整えることが出来ましたか?睡眠・運動・食事の生活習慣を見直しましょう。	ND	ND	ND
10 木	むぎごはん	鯖の生姜煮 ひじきの炒め煮 じゃが芋のみそ汁	牛乳 鯖 味噌 ひじき 大豆 凍み豆腐 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 鯖 味噌 ひじき 大豆 凍み豆腐 さつま揚げ 油揚げ	人参 いんげん 大根 小松菜 ねぎ こんにゃく	ご飯 麦 油 砂糖 ジャガイモ	果物	鯖の名前は、小さい歯がたくさんあることから「小(さ)歯(は)」と付けられた一説があります。	ND	ND	ND
11 金	けんちんうどん	春雨の中華炒め たまごドーナツ	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	大根 人参 ごぼう ねぎ たけのこ キャベツ もやし こんにゃく	ソフトめん 油 じゃが芋 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ドーナツ	小魚類	ドーナツは、オランダで考えられたとされています。日本では、小麦粉・砂糖・卵で生地を作り、揚げた物をドーナツと呼びます。	ND	ND	ND
15 火	ごはん	鶏肉の生姜焼き 五目きんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	人参 ごぼう たけのこ かぼちゃ キャベツ きやえんどう 小松菜 こんにゃく	ご飯 油 砂糖 ごま	海そう	冬場の寒い季節、生姜は体を温め、発汗作用があり、風邪予防に役立つおすすめ野菜です。	ND	ND	ND
16 水	しゃくパン	タレつき肉団子 白菜のクリーム煮 フレンチサラダ ブルーベリージャム	牛乳 鶏肉 生クリーム	牛乳 鶏肉 生クリーム	白菜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム アスパラ ブロッコリー キャベツ コーン	パン バター じゃが芋 ジャム ドレッシング	豆類	白菜に含まれる「イソチオシアネート」は、食べ物の消化を良くする作用やがんを予防する働きがあります。	ND	ND	ND
17 木	☆ 関本小学校 希望献立 ☆						乳製品	今日は、関本小学校の希望献立です。来月は、常葉小学校の希望献立の予定です。お楽しみに。	ND	ND	ND
18 金	チャンポンめん	フレンチポテトサラダ みかん	牛乳 豚肉 うずらの卵 なたと ベーコン えび イカ	牛乳 豚肉 うずらの卵 なたと ベーコン えび イカ	きくらげ キャベツ 人参 ねぎ もやし アスパラ みかん	ソフトめん 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ジャガイモ	小魚類	みかんなどの、果物に含まれるビタミンは風邪の予防に役立ちます。積極的に果物を食べましょう。	ND	ND	ND
21 月	ごはん	ささみ磯辺フライ アスパラソテー 玉ねぎのみそ汁 鉄っ子ひじき	牛乳 鶏ささみ 油揚げ わかめ 豆腐 味噌	牛乳 鶏ささみ 油揚げ わかめ 豆腐 味噌	キャベツ アスパラ 人参 玉ねぎ 小松菜	ご飯 油 バター	海そう	鶏肉の部位「ささみ」は、その形が笹の葉に似ていることから「ささみ」と呼ばれるようになりました。	ND	ND	ND
22 火	ごはん	鮭の塩焼き こんにゃくサラダ 冬野菜のみそ汁	牛乳 鮭 味噌 油揚げ ハム	牛乳 鮭 味噌 油揚げ ハム	枝豆 大根 白菜 ごぼう ねぎ 小松菜 こんにゃく	ご飯 砂糖 ごま ジャガイモ マヨネーズ	豆類	鮭は、他の魚に比べてたんぱく質の吸収が優れています。生活習慣病の予防にも、魚を進んで食べましょう。	ND	ND	ND
23 水	コッパン	かぼちゃコロッケ コールスローサラダ ポテトスープ	牛乳 ベーコン	牛乳 ベーコン	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ マッシュルーム コーン ブロッコリー	パン 油 じゃが芋	果物	かぼちゃには、体を温める効果があり、体の代謝を良くしてくれます。	ND	ND	ND
24 木	むぎごはん	シーフードカレー 和風サラダ カットパイ	牛乳 えび イカ 生クリーム	牛乳 えび イカ 生クリーム	玉ねぎ 人参 大根 しめじ グリンピース パイ キャベツ	ご飯 麦 油 じゃが芋	いも類	えびやイカなどのシーフードには、タウリンという栄養素が含まれ、血糖値やコレステロールの低下に役立ちます。	ND	ND	ND
25 金	ぼうとううどん	きのこ信田巻き 花菜サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 味噌 信田巻き	牛乳 豚肉 味噌 信田巻き	かぼちゃ 大根 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 まいたけ キャベツ ブロッコリー カリフラワー	ソフトめん 油 ドレッシング	海そう	花を食べる野菜を「花菜類(かささいるい)」といいます。ブロッコリーやカリフラワーなどが花菜類です。	ND	ND	ND
28 月	むぎごはん	シューマイ キャベツの中華炒め スーミータン	牛乳 卵 シューマイ	牛乳 卵 シューマイ	キャベツ もやし ねぎ 人参 コーン ピーマン	ご飯 麦 油 片栗粉	果物	スーミータンとは、とうもろこしが入った中華風のスープです。とうもろこしには、食物繊維が豊富に含まれます。	ND	ND	ND
29 火	ごはん	白身魚フライ 昆布漬け やろけんちん	牛乳 白身魚 昆布 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 白身魚 昆布 豆腐 油揚げ 味噌	キャベツ 人参 きゅうり 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	ご飯 油 ごま ごま油 じゃが芋 えごま油	乳製品	田村市郷土料理の「やろけんちん」この名前の由来は、子ども達(やろ)が、喜んで食べていた様子からきています。えごまが入っています。	ND	ND	ND
30 水	コッパン	れんこんサラダ すいとん汁 ボンカン いちごジャム	牛乳 豚肉 ハム 油揚げ	牛乳 豚肉 ハム 油揚げ	大根 人参 ごぼう しめじ ねぎ れんこん キャベツ ボンカン	パン すいとん ごま じゃが芋 マヨネーズ	豆類	日本の郷土料理である「すいとん」は、室町時代から伝わる伝統料理です。よくかんで食べましょう。	ND	ND	ND
31 木	むぎごはん	おでん りっちゃんサラダ カッターりんご ぎょうざ	牛乳 ちくわ さつま揚げ 昆布 がんもどき かつお節 うずらの卵 ハム	牛乳 ちくわ さつま揚げ 昆布 がんもどき かつお節 うずらの卵 ハム	人参 大根 きゅうり キャベツ りんご コーン こんにゃく	ご飯 麦 里芋 砂糖 油	乳製品	りんごに含まれる「ペクチン」は、腸の働きを整え、便秘予防に役立ちます。	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。

* 今月の給食費の納期限(口座振替日)は、1月31日(木)です。