

# 4月のよていにんたて

## 田村市学校給食センター

| 日曜 | 主食 | おかず・デザート                                       | 牛乳      | 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<br>単位(ベクレル/kg)<br>ND=不検出<br>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 |
| 9  | 火  | 照り焼きハンバーグ<br>おなかサラダ<br>小松菜のみそ汁                 | ごはん     | 牛乳 かまぼこ<br>かつお節 豆腐<br>味噌 ハンバーグ<br>油揚げ | キャベツ 大根<br>人参 なばな<br>ねぎ 小松菜                          | ごはん<br>じゃが芋                                    | 乳製品      | 入学・進級おめでとうござい<br>ます。好き嫌いせず何でも食<br>べて元気に過ごしましょう。                 | ND  | ND      | ND      |
| 10 | 水  | ホワイトシチュー<br>フレンチサラダ<br>さくらゼリー<br>ブルーベリージャム     | コッペパン   | 牛乳 鶏肉<br>ハム 生クリーム                     | たまねぎ 人参<br>マッシュルーム フロccoli<br>キャベツ ピーマン<br>きゅうり レモン  | パン バター<br>じゃが芋 油<br>ブルーベリージャム<br>さくらゼリー ドレッシング | 卵類       | 食事の前には、食べ物に感謝し<br>て気持ちを込めて、きちんとあい<br>さつをしましょう。                  | ND  | ND      | ND      |
| 11 | 木  | シューマイ<br>イカのマリネ<br>五目スープ                       | ごはん     | 牛乳 シューマイ<br>イカ 豆腐<br>海藻               | キャベツ たまねぎ<br>きゅうり 人参 もやし<br>ねぎ 小松菜 だけのこ<br>しいたけ きくらげ | ごはん<br>はるさめ<br>ドレッシング                          | 果物       | 手洗いうがいは、元気な体の<br>基本です。食事の前は特にきれ<br>いに手を洗いましょ。                   | ND  | ND      | ND      |
| 12 | 金  | コロッケ<br>野菜のごまサラダ                               | 醤油ラーメン  | 牛乳 焼豚 うずら卵<br>なると                     | もやし 人参 ねぎ<br>チンゲンサイ メンマ<br>コーン ブロッコリー<br>大根 キャベツ     | 中華種<br>油 コロッケ<br>ドレッシング                        | 小魚類      | ごまは、「食べる薬」といわれ<br>るくらい栄養が豊富です。毎日ス<br>プーン1杯のごまを食べると良いそ<br>うです。   | ND  | ND      | ND      |
| 15 | 月  | さんまの生姜煮<br>ごぼうサラダ<br>里芋のみそ汁                    | ごはん     | 牛乳 さんま<br>油揚げ 味噌                      | ごぼう 人参 きゅうり<br>キャベツ 大根 ねぎ<br>小松菜                     | ごはん<br>ごま 里芋<br>マヨネーズ                          | 海藻       | 風邪を引かないためには、睡眠<br>と栄養バランスが整った食事が大<br>切です。きちんと食べて丈夫な体<br>を作りましょ。 | ND  | ND      | ND      |
| 16 | 火  | チキンえびカレー<br>あおじそサラダ<br>オレンジ                    | 麦ごはん    | 牛乳 鶏肉<br>レンズ豆<br>生クリーム<br>えび          | たまねぎ 人参 もやし<br>キャベツ きゅうり<br>オレンジ<br>にんにく しょうが        | ごはん 麦<br>じゃが芋 油                                | 豆類       | 青じそには、ミネラルやビタ<br>ミンが豊富に含まれているほか<br>に、抗酸化作用や殺菌作用があ<br>ります。       | ND  | ND      | ND      |
| 17 | 水  | ハムチーズピカタ<br>花菜サラダ<br>ミネストローネ                   | 黒糖パン    | 牛乳 ベーコン<br>ハムチーズピカタ<br>粉チーズ           | たまねぎ 人参 もやし<br>キャベツ トマト<br>もやし なばな にんにく              | パン 油<br>砂糖 じゃが芋<br>マカロニ 黒砂糖<br>ドレッシング          | 乳製品      | 「花菜」は、ブロッコリーや<br>カリフラワーなどの花が開いた<br>状態の菜の花をいいます。                 | ND  | ND      | ND      |
| 18 | 木  | ミートローフ<br>ゆかり漬け<br>油揚げのみそ汁                     | 麦ごはん    | 牛乳 鶏肉 豚肉<br>卵 油揚げ<br>味噌               | たまねぎ キャベツ<br>もやし きゅうり 小松菜<br>大根 人参 ごぼう<br>にんにく ゆかり   | ごはん 麦<br>砂糖 じゃが芋<br>パン粉                        | 小魚類      | ミートローフは、アメリカを<br>代表する家庭料理の一つです。<br>挽肉に玉ねぎ、卵、パン粉など<br>を入れて作ります。  | ND  | ND      | ND      |
| 19 | 金  | 春巻き<br>中華サラダ<br>グレーゼリー(中のみ)                    | チャンポンめん | 牛乳 豚肉 イカ<br>うずら卵<br>なると<br>えび 春巻き     | きくらげ 人参 なら<br>もやし チンゲンサイ<br>きゅうり キャベツ<br>ほうれん草 にんにく  | 中華種 ドレッシング<br>油 片栗粉<br>ごま油 春雨<br>グレーゼリー        | 海藻       | 由来は、立春の頃新芽が出た<br>野菜を具として作られていたと<br>ころから「春巻き」と呼ばれた<br>そうです。      | ND  | ND      | ND      |
| 22 | 月  | ホッケ夜干し<br>こんにゃくサラダ<br>豚汁                       | 麦ごはん    | 牛乳 ホッケ<br>ハム 豚肉<br>豆腐 味噌              | 人参 枝豆 大根<br>ごぼう ねぎ<br>こんにゃく                          | ごはん 麦<br>マヨネーズ<br>砂糖 ごま 里芋                     | 豆類       | ホッケは、鮮度が落ちやすい<br>ので、干物にするようになりま<br>した。骨がとりにやすく食べやす<br>いのが特徴です。  | ND  | ND      | ND      |
| 23 | 火  | 厚焼き玉子<br>ごま和え<br>大根のみそ汁<br>カットパン(中のみ)          | たけのこごはん | 牛乳 卵<br>油揚げ 味噌                        | だけのこ なばな<br>コーン もやし 人参<br>キャベツ 大根<br>ねぎ えのき バイン      | ごはん ごま<br>砂糖                                   | 果物       | 春が旬である「だけのこ」は<br>炒め物や煮物など、どんな料理<br>にも合う食材です。                    | ND  | ND      | ND      |
| 24 | 水  | チキンナゲット<br>コールスローサラダ<br>ベーコンとポテトのスープ<br>いちごジャム | コッペパン   | 牛乳 鶏肉<br>ベーコン                         | キャベツ もやし<br>きゅうり 人参<br>コーン たまねぎ ほうれん草<br>マッシュルーム     | パン 油<br>じゃが芋<br>いちごジャム<br>ドレッシング               | 魚類       | ナゲットとは、鶏肉や魚を一<br>口大に切って衣を付けて揚げた<br>物をいいます。今日は鶏肉のチ<br>キンナゲットです。  | ND  | ND      | ND      |
| 25 | 木  | タレ付肉団子<br>五目さんびら<br>キャベツのみそ汁<br>ヨーグルト(中のみ)     | ごはん     | 牛乳 肉団子<br>さつま揚げ 油揚げ<br>味噌<br>ヨーグルト    | 人参 ごぼう だけのこ<br>大根 キャベツ ほうれん草<br>さやえんどう<br>こんにゃく      | ごはん 油<br>砂糖 ごま                                 | 海藻       | キャベツには、胃腸の働きを<br>助けてくれる効果があります。<br>春が旬のキャベツは今が一番お<br>いしい時期です。   | ND  | ND      | ND      |
| 26 | 金  | じゃがみそ君<br>美生柑                                  | 山菜うどん   | 牛乳 鶏肉<br>なると 油揚げ<br>味噌                | 山菜 だけのこ 人参<br>ごぼう たまねぎ ねぎ<br>しめじ しいたけ<br>美生柑 ほうれん草   | ソフト種<br>じゃが芋 油<br>砂糖 アーモンド                     | 卵類       | じゃがみそ君は、揚げたじゃ<br>が芋に味噌・砂糖・みりん・<br>アーモンドの調味料で味付けし<br>た人気の献立です。   | ND  | ND      | ND      |
| 30 | 火  | 鶏の唐揚げ<br>昆布漬け<br>たまねぎのみそ汁                      | 麦ごはん    | 牛乳 鶏肉<br>昆布 油揚げ<br>豆腐 味噌              | キャベツ 人参<br>きゅうり たまねぎ<br>大根 小松菜                       | ごはん 麦<br>油                                     | 乳製品      | ゴールデンウィークなどのお休<br>みが続きます。生活リズムに注意<br>して、元気に過ごしましょう。             | 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。

【お問い合わせ先】 田村市学校給食センター 電話0247-67-1123

楽しい給食の  
時間にしましょう!

私たちは、食べ物の命をいただいて生きています。食事の前には「いただきます」  
食事の後には「ごちそうさまでした」のあいさつをきちんとしま  
しょう。  
楽しく食事をするためには、マナーも大切です。

