

1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	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	腸や力となる			ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
8	水	ポテトコロッケ ツナサラダ 春雨スープ コッパン	牛乳 とり肉 わかめ ツナ	玉ねぎ にんじん 大根 もやし しいたけ たけのこ キャベツ チンゲンサイ	パン 春雨 油 コロッケ ドレッシング	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	木	さんまのおろし煮 もやしとひき肉の油いため なめこ汁 麦ごはん	牛乳 さんまのおろし煮 みそ 豆腐 豚肉	ねぎ にんじん たけのこ もやし なめこ 大根 小松菜 にんにく	ごはん 麦 春雨 油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉	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	金	豚すきうどん じゃがみそ君 みかん ソフトメン	牛乳 みそ 豆腐 豚肉 アーモンド	ねぎ にんじん 小松菜 白菜 えのき しいたけ こんにゃく みかん	メン 油 砂糖 じゃがいも	魚類	みかんにには、ビタミンCやシネプリンというかせの予防に有効な栄養成分が豊富に含まれているので、この時期にはピッタリの果物です。	ND	ND	ND	
14	火	鮭の塩焼き 引き菜いり 玉ねぎのみそ汁 ふりかけ(中のみ) ごはん	牛乳 ふりかけ 鮭 凍み豆腐 さつま揚げ みそ 油揚げ とり肉	玉ねぎ にんじん 大根 みつば 小松菜 キャベツ	ごはん 油 砂糖 だんご	乳製品	凍み豆腐には、食物繊維やカルシウムなどのミネラル類やたんぱく質を豊富に含まれています。野菜がとりにくくなる冬にはびつたりの食品です。	ND	ND	ND	
15	水	エビカツ ミートマカロニ 野菜スープ 食パン	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ エビカツ	玉ねぎ にんじん 大根 ほうれん草 グリーンピース トマト キャベツ	パン じゃがいも 砂糖 油 小麦粉 マカロニ	海そう	グリーンピースは、エンド豆の未成熟な部分です。未成熟の果実といって栄養価は高く、ビタミン類や食物繊維を豊富に含んでいます。	ND	ND	ND	
16	木	豆腐ハンバーグ 海そうサラダ とん汁 グレープゼリー わかめごはん	牛乳 ごま わかめ みそ 豚肉 豆腐 豆腐ハンバーグ	きゅうり だいこん にんにく こんにゃく ねぎ ごぼう キャベツ コーン	ごはん ドレッシング グレープゼリー	小魚	今日は、瀬川小学校の希望献立です。来月は、要田小学校の希望献立の予定です。お楽しみに。	ND	ND	ND	
17	金	醤油ラーメン 野菜春巻き 青じそサラダ 中華メン	牛乳 豚肉 なたと うすらのたまご	ねぎ にんじん 大根 もやし チンゲンサイ キャベツ メンマ コーン	メン 野菜春巻き 油 ドレッシング	いも類	うすらのたまごには、エネルギー代謝を促進するビタミンB2が豊富に含まれています。	ND	ND	ND	
20	月	さばの生姜煮 五目きんぴら みそワタンスープ 麦ごはん	牛乳 さばの生姜煮 さつま揚げ みそ 豚肉	ごぼう にんじん にんにく たけのこ ほうれん草 こんにゃく しいたけ しゅうが もやし キャベツ	ごはん 麦 油 砂糖 ごま ワタン	果物	さばには、DHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。DHAは記憶力の低下を抑える働きがあります。	ND	ND	ND	
21	火	ポークメンチカツ ひじきの炒め煮 白菜のみそ汁 ごはん	牛乳 凍み豆腐 ひじき 大豆 みそ とり肉 油揚げ ポークメンチカツ	大根 白菜 いんげん 小松菜 にんじん こんにゃく	ごはん じゃがいも 油 砂糖	海そう	鉄分を多く含んでいることで有名な『ひじき』ですが、鉄分のほかにも食物繊維やビタミンAなども豊富に含まれています。	ND	ND	ND	
22	水	ポークウィンナー 花菜サラダ ミネストローネ コッパン	牛乳 ポークウィンナー ベーコン チーズ	玉ねぎ にんじん にんにく もやし えた豆 パセリ キャベツ コーン トマト フロッキー カリフラワー	パン 砂糖 油 じゃがいも マカロニ ドレッシング	豆類	ビタミンCを豊富に含むカリフラワー。このほかにも血液をサラサラにする、イソチオシアネートなどが含まれています。	ND	ND	ND	
23	木	チキンカレー 野菜のごまドレッシングサラダ りんご 麦ごはん	牛乳 とり肉 ونسズ スキムミルク 生クリーム ツナ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり りんご キャベツ コーン	麦ごはん じゃがいも 油 ドレッシング	小魚類	アメリカの健康雑誌で、世界の5大健康食品に選ばれた『レンズマメ』。ビタミン類や鉄分を豊富に含む健康食品です。	ND	ND	ND	
24	金	やろけんちん汁 きのこ信田巻 磯香あえ ヨーグルト(中のみ) ソフトメン	牛乳 のり 豚肉 豆腐 みそ きのこ信田煮 ヨーグルト	ねぎ にんじん 大根 ごぼう しめじ こんにゃく キャベツ もやし	メン じゃがいも 油 えごま油	魚類	田村市郷土料理の「やろけんちん」この名前の由来は、子どもたち(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	
27	月	タレつき肉団子 こんにゃくサラダ キャベツのみそ汁 ごはん	牛乳 みそ 肉団子 油揚げ ハム	玉ねぎ にんじん ほうれん草 こんにゃく 大根 えた豆 キャベツ	ごはん 砂糖 ごま マヨネーズ	豆類	こんにゃくの成分は97%が水分で、固形分はわずか3%ですが、食物繊維を豊富に含んでいるヘルシー食品です。	ND	ND	ND	
28	火	アジフライ 春雨の五目炒め 冬野菜のみそ汁 ごはん	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 アジフライ	たけのこ にんじん 大根 白菜 ごぼう 小松菜 にんにく ねぎ キャベツ	ごはん 春雨 じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉	乳製品	あじには、ビタミンA・B・Eやカルシウムなどがバランスよく含まれているので、健康維持に効果的な食品の一つです。	ND	ND	ND	
29	水	照り焼きチキン 大根サラダ コンスープ ココアクリーム 食パン	牛乳 照り焼きチキン かまぼこ	玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり ほうれん草 キャベツ パセリ コーン	パン コーンスターチ じゃがいも ドレッシング パター ココアクリーム	卵類	年間を通して出回っている『だいこん』の旬は『冬』です。寒くなると甘みが増してきておいしくなります。	ND	ND	ND	
30	木	ビーンズハヤシ ポパイサラダ りんご 麦ごはん	牛乳 大豆 とり肉 生クリーム スキムミルク	玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ	麦ごはん じゃがいも 油 ドレッシング	海そう	りんごは、他の果物と比べるとビタミン類は多くありませんが、ペクチンが多いので消化が良く胃腸に優しい果物です。	ND	ND	ND	
31	金	みそラーメン 焼きギョウザ じゃがいものカレー煮 アーモンドとと(中のみ) 中華メン	牛乳 豚肉 わかめ うすらのたまご みそ ギョウザ アーモンドとと	玉ねぎ にんじん えた豆 もやし しゅうが ほうれん草 にんにく コーン キャベツ	メン じゃがいも 油 砂糖	果物	じゃがいもに多く含まれている『カリウム』は、ナトリウム(塩分)量を調整する働きがあります。むくみを改善する効果などがあります。	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

