

4月のよていになだて

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	麦ごはん	牛乳	牛乳 とりのしょうが焼き 大豆 油揚げ みそ ひじき	にんじん もやし 大根 小松菜 さやえんどう キャベツ	ごはん 麦 里芋 マヨネーズ	乳製品	入学・進級おめでとうござい ます。好き嫌いせずに何でも食 べて元気に過ごしましょう。	ND	ND	ND
9	水	コッパン	牛乳	牛乳 ツナ ベーコン	ほうれん草 きゅうり 玉ねぎ にんじん もやし パセリ ブロッコリー キャベツ チンゲンサイ	パン 油 じゃがいも コロッケ ドレッシング	たまご	食事の前には、石けんを使い きちんと手を洗い、きれいなハンカ チで手をふくようにしましょう。	ND	ND	ND
10	木	ごはん	牛乳	牛乳 豚肉 とり肉 みそ いなだのしょうが煮	にんじん もやし しいたけ だけのこ ねぎ 小松菜 にんにく しょうが キャベツ	ごはん 春雨 油 砂糖 かたくり粉 ワナン	果物	食事の前には、食べ物に感謝 して気持ちを込めて、きちんと あいさつをしましょう。	ND	ND	ND
11	金	ソフトめん	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 みそ きのこ信田煮 チーズ	大根 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ コーン ブロッコリー	めん じゃがいも ドレッシング 油	小魚類	豚肉に、多く含まれている「 ビタミンB1」は、ご飯やパン などがエネルギーに変わる ために必要な栄養素です。	ND	ND	ND
14	月	若菜ごはん	牛乳	牛乳 とり肉 豆腐ハンバーグ ハム	もやし きゅうり しいたけ 大根 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ コーン	ごはん むぎ 里芋 かたくり粉 ドレッシング	海そう	里芋のヌメリのもとムチン には、消化吸収を高め胃腸 の動きを促す働きがあり ます。そのため、便秘の 解消に役立つといわれてい ます。	ND	ND	ND
15	火	ごはん	牛乳	牛乳 さばのおかか わかめ 豆腐 ハム	もやし 枝豆 玉ねぎ だけのこ ねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ キャベツ	ごはん マヨネーズ	いも類	春から初夏にかけてが、 わかめの旬です。この時期 に収穫したものは、さっと 湯通しをして食べると美 味しく味わえます。	ND	ND	ND
16	水	黒糖パン	牛乳	牛乳 オムレツ ベーコン	きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン パセリ キャベツ ブロッコリー	パン 黒糖 じゃがいも ラビオリ ドレッシング	乳製品	ブロッコリーには、 ビタミンCがたくさん 含まれています。ビ タミンCは、疲労回復、 かぜの予防などに効果 があります。	ND	ND	ND
17	木	麦ごはん	牛乳	牛乳 豚肉 海草ミックス 生クリーム	玉ねぎ にんじん にんにく きゅうり もやし オレンジ キャベツ コーン	ごはん 麦 じゃがいも ごま 油 ドレッシング	小魚類	栄養価が低いイメージ がある「もやし」。し かし実際は、食物 繊維やビタミンCや カルシウムも含んで います。	ND	ND	ND
18	金	中華めん	牛乳	牛乳 わかめ 豚肉 昆布 かつお節 みそ ハム ぎょうざ	玉ねぎ にんじん きくらげ もやし 小松菜 にんにく しょうが ねぎ きゅうり コーン メンマ キャベツ	めん 油 砂糖	いも類	キャベツの旬は春と秋。 春のキャベツは、みずみ ずしく柔らかいのでサ ラダなどで生で食べ ると美味しく味わう ことができます。	ND	ND	ND
21	月	ごはん	牛乳	牛乳 わかナッツドン(中) さけ 油揚げ みそ	玉ねぎ 大根 にんじん ほうれん草 もやし パセリ キャベツ	ごはん アーモンド 砂糖 ごま ごま油 里芋 マヨネーズ	豆類	牛乳には、しょうぶ な骨や歯を作 ったり、心を落 ち着ける働き をもつカルシ ウムが多く 含まれて います。	ND	ND	ND
22	火	五目ごはん	牛乳	牛乳 わかめ 豆腐 みそ 油揚げ さんまおろし 煮 ハム	だけのこ 玉ねぎ もやし きゅうり 小松菜 キャベツ	ごはん 春雨 ドレッシング	果物	しょうがが持つ、 独特の香り 成分や苦み 成分には、 殺菌力や消 化吸収を 助ける働き があります。	ND	ND	ND
23	水	食パン	牛乳	牛乳 とり肉のから揚げ ベーコン チーズ	もやし きゅうり にんにく 玉ねぎ にんじん トマト コーン パセリ アスパラ キャベツ	パン 油 じゃがいも 砂糖 ドレッシング マカロニ ブルーベリージャム	小魚類	貝だくさんの「 スープ」汁 ごと食べる ので、水に 溶けやすい ビタミンや ミネラル などの 栄養分も 残さず 食べ ることが でき ます。	ND	ND	ND
24	木	麦ごはん	牛乳	牛乳 しそ味ひじき(中) 五目玉子焼き さつま揚げ 昆布 みそ 豚肉 豆腐	にんじん さやいんげん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖 油 里芋	乳製品	豆腐は、良質 なたんぱく 質を含 みミネ ラル類 も豊富 に含ん でいる こと から、 ヘルシ ーな食 材とし て世界 中から 注目さ れてい ます。	ND	ND	ND
25	金	中華めん	牛乳	牛乳 豚肉 うすらの卵 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ もやし にら ねぎ きくらげ カリフラワー コーン キャベツ ブロッコリー ピーマン	めん ドレッシング	魚類	「卵」は、 完全栄養 食品とい われて いますが、 食物繊維 とビ タミンC はあ まり 含ま れて ない ので ほか の食 品で 補う こと が大 切 です。	ND	ND	ND
28	月	麦ごはん	牛乳	牛乳 白身魚フライ 豆腐 みそ さつま揚げ	にんじん ごぼう だけのこ こんにゃく なめこ 小松菜 大根 ねぎ	ごはん 麦 油 砂糖 ごま	たまご	麦ごはんに入 っている「 麦」は 大麦 です。 大麦 には、 日本 人が 不足 しが ちな 食物 繊維 やカ ルシ ウム を豊 富に 含ん でい ます。	ND	ND	ND
30	水	コッパン	牛乳	牛乳 豚肉 卵 ウィンナー チーズ	玉ねぎ にんじん もやし きくらげ しいたけ グリンピース トマト チンゲンサイ	パン 油 砂糖 小麦粉 マカロニ	海そう	にんじん に多く 含ま れて いる 「カ ロテ ン」。 免疫 力を 高め るこ とで 知ら れて いま す。 生よ りも 加熱 して 食 べた ほう がさ らに 効果 がUP しま 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