

				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
田村市学校給食センター 滝根中				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)					
日	曜	主食	おかず・デザート						牛乳
2	月	むぎごはん	【子どもの日献立】 たんごの節句フライ 山菜のいため煮 あぶらあげのみそ汁 かしわもち	813 27.7 16.3 3.5	牛乳 さつまあげ たんごの節句フライ 油揚げ みそ わかめ	山菜 たけのこ ぶき にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ	ごはん 麦油 ごま つきごんにやく 柏餅	果物	5月5日は「端午の節句」とい い、子供の成長を祝う日です。全 国的には柏餅やちまきを食べま す。が、中道の地域ではフキや山芋 などの入った煮物も食べられます。
6	金	にくみそうどん	花菜サラダ さつまいものむしパン	882 35.5 20.0 5.1	牛乳 なると 油揚げ 豚肉 みそ	にんじん キャベツ にんにく たけのこ ほうれんそう たら ぷろくりー コーン カリフラワー	めん 油 ドレッシング さつまいものむしパン	海そう	ブロッコリーやカリフラワー、菜 の花など花のつぼみを食べる野菜 を、まとめて花菜類(かさいるい) といいます。ビタミンCがきわめて多 く含まれています。
9	月	ごはん	とりのしょうが焼き アーモンドあえ たまねぎのみそ汁	748 26.8 19.8 3.0	牛乳 油揚げ とりのしょうが焼き わかめ みそ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ さぬさや こまつな	ごはん 砂糖 アーモンド	いも類	4～5月頃には「新たまねぎ」が お店に並び始めます。さっぱりし た味わいで辛味が少なく水分が多 いため、サラダやみそ汁で食べる のがおすすめです。
10	火	たけのこごはん	にしんの照り煮 和風サラダ すまし汁	788 32.2 20.5 4.2	牛乳 油揚げ にしんの照り煮 ハム わかめ とり肉 豆腐 なると	たけのこ キャベツ きゅうり コーン えのきたけ だいこん にんじん 干し椎茸 みつば	ごはん ドレッシング	乳製品	にしんは、春巻魚と呼ばれる、3 ～5月が旬の魚です。血のもとに なる鉄やたんぱく質、頭の働きを 助けるDHAがたくさんあります。
11	水	食パン	たこメンチカツ 洋風きんぴら 野菜スープ チョコクリーム ヨーグルト	821 30.6 27.1 4.7	牛乳 たこメンチカツ ベーコン ヨーグルト	にんじん ごぼう いんげん キャベツ たまねぎ ほうれんそう コーン	食パン 油 チョコクリーム	海そう	きんぴらは昔の強いさむらいの 「きんぴら」さんにならんだ料理 です。よくかんで食べることで体 をきたえ、強くなってほしいとい う願いがこめられています。
12	木	田村支部中学校陸上大会のため給食なし							
13	金	ソフト スパゲッティ	クリームスパゲッティ うすらスコッチエッグ グリーンサラダ	873 32.8 33.1 4.8	牛乳 ベーコン 生クリーム うすらスコッチエッグ	アツメ たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう えのきたけ ふなしめじ わかめ トウ きゅうり かつお かつお	めん 油 コーンスターチ ドレッシング	果物	うすらの卵は5～6個で卵1個と 同じくらい栄養です。ただし、 黄身が多いので同じ重さで比べ ると、少しだけうすらの卵の方が ビタミンなどが多くなります。
16	月	むぎごはん	豚肉のあまからいため ゆかり漬 さやえんどうのみそ汁	771 30.7 19.0 3.1	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ	たまねぎ にんじん しょうが かつお かつお きゅうり だいこん にら さやえんどう こまつな 干し椎茸	ごはん 麦油 つきごんにやく 砂糖	乳製品	さやえんどうは春先から6月くら いまでが一番おいしい季節です。 福島県は全国で3番目にたくさん さやえんどうを作っています。
17	火	ごはん	いかしゅうまい 春雨の五目炒め 豆腐スープ	760 27.4 17.1 3.1	牛乳 いかしゅうまい 豚肉 豆腐 とり肉	にんじん キャベツ ピーマン 干し椎茸 にんにく たまねぎ チンゲンサイ きくらげ たけのこ	ごはん 油 春雨 砂糖 片栗粉	いも類	いかしゅうまいは、九州にある佐 賀県呼子(よぶこ)の名物料理です。 白身魚とイカのすりみに、小さく 切ったいかをまぜたしゅうまいで す。
18	水	黒糖パン	【いい歯の日献立】 チキンピカタ 切干大根のサラダ マカロニスープ	803 30.5 29.5 3.2	牛乳 チキンピカタ とり肉	切干大根 にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ パセリ にんにく	パン マカロニ マヨネーズ ごま かつお油 じゃがいも 黒砂糖	豆類	スープに入っているマカロニは 「アルファベット」というマカロ ニです。マカロニにはその他に いろいろな形があります。
19	木	ごはん	【食育の日献立】 ホッケー夜干し えごまあえ にらのみそ汁 ひじき佃煮	745 29.0 16.2 3.9	牛乳 油揚げ ホッケー夜干し みそ ひじき佃煮	ほうれんそう もやし にんじん だいこん にら	ごはん 砂糖 えごまペースト すりごま ねりごま じゃがいも	いも類	「えごま」はシソのなかまの食べ 物で、食べると十年長生きをする 「じゅうねん」という名前によ ばれています。田村市はえごま油 やじゅうねんの生産がさかんです。
20	金	さんさいうどん	枝豆フリッター 磯香あえ ブルーベリーゼリー	884 34.2 24.7 3.4	牛乳 油揚げ なると 枝豆フリッター 焼きのり	山菜 えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう 干し椎茸 もやし キャベツ ふなしめじ	めん 油 ブルーベリーゼリー	果物	フリッターは、西洋風のてんぷら のことです。果物から魚まで様 々なフリッターがあります。衣のや わらかさもバリバリからふわわ りしたもまで様々です。
23	月	むぎごはん	いなだのしょうが煮 春雨サラダ 豚汁	785 30.4 23.0 3.0	牛乳 いなだのしょうが煮 ハム 豚肉 みそ 豆腐	キャベツ もやし ごぼう だいこん にんじん ねぎ きゅうり	ごはん 麦 ドレッシング 春雨 里芋 こんにやく	海そう	むぎごんの麦は、「大麦」とい う麦をお米のような形に加工し たものです。ビタミンB群や食物せん いが多く含まれます。給食では一 週間に一回麦ごはんが出ます。
24	火	ごはん	チキンみそカツ ひじきのあえもの 五目スープ	746 29.8 18.2 3.0	牛乳 チキンみそカツ ひじき佃煮 豚肉	もやし さやいんげん にんじん こまつな キャベツ たけのこ チンゲンサイ ねぎ 干し椎茸	ごはん 油 ごま ごま油	いも類	ひじきは海藻の仲間です。鉄分や カルシウムが多く含まれていま す。鉄分やカルシウムは体が大き くなる時期に不足しやすい栄養 です。
25	水	パンズパン	ハンバーグ アスパラとコーンのサラダ コンソメスープ バックソース	764 31.2 27.1 3.9	牛乳 ハンバーグ ハム ベーコン	アスパラガス コーン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	パンズパン ドレッシング	たまご	アスパラガスは今がちょうど旬 の野菜です。ゆでてビタミンが 残りやすく、目やのどを強くす るカロテンがたくさんあります。
26	木	ごはん	焼ききょうざ キャベツと生揚げの炒め物 もずくスープ	768 26.4 20.6 2.6	牛乳 きょうざ 生揚げ もずく とり肉	キャベツ もやし にんじん ねぎ 干し椎茸 きくらげ さやえんどう	ごはん 油 砂糖	小魚類	もずくに多く含まれている「食物 せんい」は、おなかの調子をよく する力があります。もずくは4月 ～6月頃に収穫され塩漬けや冷凍 などで一年中食べられています。
27	金	カレーうどん	枝豆入り卵焼き わかめサラダ	867 36.2 23.0 3.7	牛乳 豚肉 なると 油揚げ 枝豆入り卵焼き わかめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう 干し椎茸 キャベツ コーン だいこん	めん 油 じゃがいも ドレッシング ごま	乳製品	ほうれん草の旬は一般的に冬とさ れています。が、郡山市や三春町 などでは6月頃までが旬のほうれ ん草が、たくさん作られています。
30	月	ごはん	野菜ミートボール 筑前煮 なめこ汁	765 27.3 17.6 3.5	牛乳 野菜ミートボール とり肉 豆腐 みそ	たけのこ にんじん ごぼう 干し椎茸 さやえんどう なめこ だいこん ねぎ	ごはん 里芋 こんにやく 砂糖 油	魚類	筑前煮は「いりどり」「がめ煮」 などと呼ばれる根菜ととり肉の煮 物です。九州では、人が集まる時 には大きな鍋でたっぷりの筑前 煮が作られます。
31	火	ごはん	鮭バターしょうゆ 大根サラダ 小松菜のみそ汁 味つきのり	738 31.3 17.3 3.2	牛乳 わかめ 鮭バターしょうゆ ハム 油揚げ 豆腐 みそ 味つきのり	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん こまつな	ごはん ごま油 砂糖	たまご	大根は、日本各地で一年中作られ ています。春から夏の大根は、さ わやかな辛味と、パリパリした歯 ごたえが特徴です。

* 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

食事の前の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにも大切です。特に、陸上の練習や運動会の練習など、外で活動することが多くなる時期です。食事の前はもちろん、外から帰った時にも手洗い・うがいを忘れずにしましょう。

