

平成29年 7月のこんだてよていひょう		血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる	家でとりたい食	ひとくちメモ	給食1食分の放射性物質 測定検査結果 ND=不検出 検出限界値:25ベクレル/kg		
日曜	主食	おかず・デザート	牛乳				ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
3月	麦ごはん	わかめのみそ汁 白身魚フライ 切り干し大根の煮物 バックソース	白身魚フライ さつまいも みそ 牛乳 わかめ	にんじん いんげん 切干大根 たまねぎ 糸こんにゃく	ごはん 砂糖 じゃがいも	麦ごはんに使われている「麦」は、疲れをとるビタミンや、おなかのそらじをしてくれる食物せんいが多く含まれます。	ND	ND	ND
4火	ごはん	じゃがいもの煮汁 鶏のしょうが焼き じゅうねん和え	鶏肉 生姜焼き 牛乳	にんじん きぬさや ほうれんそう だけのご 干し椎茸 もやし	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 ごま えごま	今日のじゅうねんは、田村市でとれたものです。田村市では昔からじゅうねんが作られてきました。	ND	ND	ND
5水	コッペパン	ミートボールスープ ミートマカロニ ライスヌードルサラダ	豚ひき肉 ミートボール 牛乳	にんじん トマト缶 玉葱 キャベツ ごぼう	コッペパン マカロニ 薄力粉 砂糖 米油 とうもろこし	ライスヌードルは、お米から作られた麺です。小麦粉から出来るとうもろこし、もちもちしているのがとくちょうです。	ND	ND	ND
6木	夏野菜カレー	【大越小学校希望献立】 りっちゃんサラダ ヨーグルト	豚肉 ロースハム 牛乳 こんにゃく ヨーグルト	かぼちゃ ピーマン にんじん なす たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 とうもろこし	ピーマンやなす、きゅうりなどは「夏野菜」と言われています。体を涼しくしてくれる働きがあります。	ND	ND	ND
7金	しょうゆラーメン	【七夕の日献立】 星のコロッケ 七夕フルーツ和え	豚肉 牛乳	にんじん ねぎ しらゆが もやし メンマ みかん缶 黄桃缶 バイン缶 ナタデココ	中華めん 星のコロッケ 米油	七夕の日には家の玄関に笹竹を立て、色とりどりの短冊に願いを書いて飾ったり、天の川の流れに見立てて、うどんやそうめんを食べる風習があります。	ND	ND	ND
10月	ごはん	はるさめスープ 豚肉しゅうまい パンパンジー	豚肉焼売 鶏肉 牛乳	にんじん ほうれんそう きゅうり もやし えのきたけ	ごはん 砂糖 はるさめ ごま油	はるさめは、ジャガイモのでん粉から作られます。乾燥しているのて、お湯に入れて戻してから料理に使います。	ND	ND	ND
11火	ごはん	大豆の磯煮 春巻き ナムル	大豆 鶏肉 さつまいも きんぴら春巻き 牛乳 こんにゃく ひじき	にんじん ごぼう もやし キャベツ 糸こんにゃく	ごはん 砂糖 米油 ごま ごま油	人参のように、外側も中側の色が濃い野菜を「緑黄色野菜」といいます。反対に、中身が白っぽい野菜を「淡色野菜」と言います。	ND	ND	ND
12水	ハンバーガー	コーンスープ スッキーニのソテー	鶏肉 ベーコン 牛乳	にんじん ほうれんそう たまねぎ スッキーニ	ハンズパン 米油	スッキーニは見た目はきゅうりのようですが、かぼちゃの仲間です。今日のスッキーニは田村市産を使用しています。	ND	ND	ND
13木	ごはん	きぬさやのみそ汁 ホッケの一夜干し 五目きんぴら	ほっけ 油揚げ みそ 牛乳	にんじん きぬさや ほうれんそう だけのご こんにゃく	ごはん 砂糖 じゃがいも 米油	今日給食に使われているほうれんそうは、田村市で栽培されたほうれんそうです。ほうれんそうは、ビタミンが多く含まれます。	ND	ND	ND
14金	スパゲッティ ミートソース	【古道小学校希望献立】 海そうサラダ ドーナッツ	豚ひき肉 鶏ひき肉 粉チーズ 牛乳 わかめ とさかのり	にんじん パセリ トマト缶 たまねぎ しょうが にんにく セロリ マッシュルーム キャベツ だいこん	スパゲッティ 薄力粉 バター 米油 タマゴドーナツ	肉などのおいを消したり、食欲を高める働きがあるにんにくは、玉ねぎの仲間です。	ND	ND	ND
18火	菜めし	青菜のみそ汁 ぎょうざ きゅうりのじゃこ和え	ぎょうざ 生揚げ みそ 牛乳 しらす干し	大根葉 ほうれんそう にんじん だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも	きゅうりは日本でトマトの次に生産量の多い野菜です。昔、中国の胡と云うところから日本に伝えられた「瓜」科の野菜なので漢字で書くと「胡瓜」と書きます。	ND	ND	ND
19水	コッペパン	ワンタンスープ オムレツ ウィンナーと野菜のソテー ブルーベリージャム	鶏肉 オムレツ ウィンナー 牛乳	にんじん ほうれんそう きぬさや たまねぎ もやし キャベツ	コッペパン フルベリージャム ワンタ 米油 とうもろこし	甘くておいしいとうもろこし。私たち日本人はゆでたり焼いたりして食べますが、他の国では粉にしてパンなどを作って食べる場所が多く見られます。	ND	ND	ND
20木	ごはん	【食育の日献立：田島祇園祭り】 つゆ煮しめ さんまのおろし煮 ふき炒め	さんまのおろし煮 竹輪 豆腐 油揚げ さつまいも 牛乳	にんじん きぬさや だいこん 干し椎茸 だけのご きくらげ ふき	ごはん さといも 砂糖 米油	今日は会津田島町の「祇園祭り」というお祭りの時に食べる料理を給食で取り入れました。ふきを使った料理が多いため、「ふき祭り」とも言われています。	ND	ND	ND

8月のこんだてよていひょう

25金	肉うどん	ちくわの磯辺揚げ フルーツ和え	豚ひき肉 なた みそ ちくわ磯辺揚げ 牛乳	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ もやし バイン缶 黄桃缶 みかん缶	ソフトめん 白玉餅	今日からまた学校が始まりました。夏は暑く、体調を崩しやすい時期ですが、しっかり食べて元気に登校しましょう。			
28月	麦ごはん	すまし汁 ケチャップ肉だんご 五目豆	肉だんご 大豆 鶏肉 豆腐 牛乳 こんにゃく	にんじん ほうれんそう ごぼう 干し椎茸 たまねぎ こんにゃく	ごはん 砂糖 米油	こんにゃくはこんにゃくという里いもと同じ仲間のいもから作られます。おなかのお掃除をしてくれる食物せんいが多く含まれます。			
29火	ごはん	【食育の日献立：いわき市から】 なすのみそ汁 カジキカツ バック入 いんげんのごまよこし	カジキカツ 油揚げ みそ 牛乳	いんげん にんじん もやし なす たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	カジキカツは、いわき市にあるいわき海聖高校の生徒が、実習船で実際に漁をしたカジキをカツにしたものです。			
30水	ホットドック	きゅうりのフレンチサラダ ケチャップ & マスタード	フランクフルト 鶏肉 ロースハム 牛乳	にんじん キャベツ ほうれんそう トマト缶 パセリ たまねぎ にんにく きゅうり	コッペパン じゃがいも マカロニ パター フレンチドレッシング とうもろこし	きゅうりは今は緑色のきゅうりを食べますが、江戸時代までは、黄色に熟したものを食べていました。			
31木	夏野菜カレー	【野菜の日献立】 コーンコロッケ 切り干し大根サラダ	豚肉 牛乳	かぼちゃ ピーマン にんじん なす たまねぎ 切干大根 きゅうり	ごはん じゃがいも コロッケ 砂糖 米油 ごま油 ごま	今日は8月31日でヤサイの日です。野菜に含まれるビタミンは、蓄えてきた体を癒してくれる働きがあります。			

*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