

6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		
					魚や肉や骨となる	緑の調子を整える	黄色力となる			ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
1	金	塩ラーメン	えびしんしょう京包み 野菜のごまサラダ					めん あぶら 豆類	6月は、虫歯予防月間です。「歯」は食べ物を食べるのに大切な体の一部です。きちんと虫歯予防をしましょう。	ND	ND	ND
4	月	麦ご飯	秋刀魚味噌煮 昆布漬 豆腐の味噌汁 するめカムチャック					キャベツ にんじん きゅうり こまつな だいこん	今日は、虫歯予防のため「するめ」を出します。よくかむことは、虫歯の予防にもつながります。	ND	ND	ND
5	火	ご飯	鶏の照り焼き ひじきの炒め煮 キャベツの味噌汁					キャベツ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな こんにゃく	6月は「梅雨」の時期で、食中毒が多い月になります。食べ物の取り扱いには十分気をつけましょう。	ND	ND	ND
6	水	コッペパン	ワインナー 和風サラダ コンソメスープ					キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう	食中毒の予防には、「うがい・手洗い」も大切です。これまで以上に注意しましょう。	ND	ND	ND
7	木	ご飯	鮭の塩焼き 五目金平 豚汁					キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう	ごぼうに含まれる食物繊維は、便秘予防に役立ちます。ごぼうをよくかんで食べましょう。	ND	ND	ND
8	金	コッペパン	アスパラサラダ オレンジ チーズ					キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう	肉とトマトを主な材料とするミートソースは、イタリア料理のソースで日本でも人気があります。	ND	ND	ND
11	月	ご飯	春巻 もやし中華 わかめスープ					めん あぶら ごま 小魚類	わかめは、体内のコレステロールを体外に出す働きがあります。食物繊維も豊富で、便秘予防になります。	ND	ND	ND
12	火	麦ご飯	ハヤシライス フルーツ杏仁 アーモンドとと					キャベツ にんじん マッシュルーム もも みかん バイン	小魚は、かむ力を強くし、あごを鍛えてくれます。しっかりかんで味わって食べましょう。	ND	ND	ND
13	水	バターロールパン	リヨネズポテト 海藻サラダ イタリアンスープ					パン バター じゃがいも あぶら ごま	じゃが芋と玉ねぎを使った「リヨネズポテト」は、フランスのリヨン地方の代表料理です。	ND	ND	ND
14	木	ご飯	いなだの生巻 切り干し大根の炒め物 キャベツの味噌汁					キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう	しょうがには、体の中を温める効果があります。風邪の予防に役立ちます。	ND	ND	ND
15	金	けんちんうどん	ゆかり漬け 卵ドーナツ					めん あぶら じゃがいも ドーナツ	えびには、血液サラサラ効果があり、頭の働きを良くします。骨を強くするカルシウムを豊富に含まれます。	ND	ND	ND
18	月	ご飯	ごぼうサラダ 豚肉の味噌炒め わかめ味噌汁 わかめご飯					キャベツ きゅうり コーン にんじん しょうが だいこん たまねぎ こまつな	わかめのぬるぬるは、食物繊維の仲間です。コレステロールを体外に出す働きがあります。	ND	ND	ND
19	火	ご飯	夏野菜カレー コールスローサラダ カットバイン					キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう	コールスローサラダは、キャベツの千切りのサラダを意味します。コールの語源はオランダ語でキャベツです。	ND	ND	ND
20	水	コッペパン	フレンチサラダ ミネストローネ みかんゼリー					パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも ゼリー	ミネストローネは、イタリアの家庭料理です。日本のみそ汁のように家庭によって味付けなどが違うそうです。	ND	ND	ND
21	木	ご飯	つくね 枝豆サラダ じゃが芋の味噌汁 ごま小女子					めん あぶら じゃがいも ほうれんそう	じゃが芋には、くだものと同じくらいビタミンCが豊富に含まれています。お肌をきれいにしてくれます。	ND	ND	ND
22	金	ソフトめん	親子汁 じゃがみそくん ミニトマト ヨーグルト					めん じゃがいも あぶら さとう アーモンド	じゃがみそくんは、揚げたじゃが芋にみそ・さとう・みりん・アーモンドで作った調味料をからめます。	ND	ND	ND
25	月	ご飯	シュウマイ 豚肉ともやしのソテー 卵とチンゲンサイのスープ					めん あぶら ごま かたくりこ	もやしには、スタミナをつけるアスパラギン酸という栄養が含まれ、疲労回復にも役立ちます。	ND	ND	ND
26	火	麦ご飯	五目刺身 肉じゃが 小松菜の味噌汁 ひじきの佃煮					キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう	朝晩の気温の差が大きいので、体調を壊しやすいこの時期は、バランスの良い食事で風邪予防をしましょう。	ND	ND	ND
27	水	バターロールパン	いんげん豆のクリーム煮 ホバイサラダ さくらんぼ ストロベリージャム					パン バター じゃがいも ジャム	ほうれん草には、ビタミンや鉄などの栄養素が豊富に含まれます。貧血予防にもなります。	ND	ND	ND
28	木	ご飯	ししゃもフライ 野菜のアーモンド和え にらの味噌汁					めん あぶら アーモンド さとう じゃがいも	アーモンドには、体の血液の流れを良くし、代謝をあげる効果があります。	ND	ND	ND
29	金	ソフトめん	味噌かけ汁 アスパラソテー カスタードプリン					めん あぶら バター プリン	暑い日が続きと冷たいものばかり食べてしまいがちです。温かい食べ物を食べて胃腸の動きを良くしましょう。	ND	ND	ND