

7月のよていにんたて

田村市学校給食センター

		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			
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	
7月2	月	たれ付肉団子 中華あえ チンゲンサイのスープ ごはん	牛乳 肉団子 わかめ ハム 卵 鶏肉	血や肉や骨となる きゅうり キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ ほししいたけ	体の調子を整える ごはん ドレッシング	熱や力となる いも類	キャベツには、胃腸の粘膜を強化する効果があります。また、消化を助ける働きもあります。	ND	ND	ND
3	火	ごほうたっぷりミンチカツ 昆布漬け 豆腐の味噌汁 麦ごはん	牛乳 ミンチカツ 昆布 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌	血や肉や骨となる キャベツ にんじん きゅうり 大根 玉ねぎ	体の調子を整える ごはん 麦 油	熱や力となる 色の濃い野菜	食器をきちんと持ち、正しい姿勢で食事をしましょう。姿勢が悪いと消化・吸収にも影響があります。	ND	ND	ND
4	水	オムレツ チーズサラダ カレースープ コッペパン	牛乳 オムレツ チーズ 鶏肉	血や肉や骨となる キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉ねぎ ほうれん草	体の調子を整える パン ドレッシング じゃがいも	熱や力となる 魚類	とうもろこしは、イネ、コムギと並び、「世界三大作物」のひとつです。未熟なものは野菜として、完熟したものは粉にしてパンやコンフレックなどにします。	ND	ND	ND
5	木	豆腐ハンバーグ 五目きんぴら キャベツの味噌汁 ごはん	牛乳 豆腐ハンバーグ さつまあげ 油揚げ 味噌	血や肉や骨となる にんじん ごほう だけのこ つきこん キャベツ 玉ねぎ 大根	体の調子を整える ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	熱や力となる 果物	ごほうは、食物繊維がたっぷりの野菜です。腸の働きをよくして、おなかのなかの有害なものを体の外に出してくれます。	ND	ND	ND
6	金	星型コロッケ コーンサラダ たなばたゼリー	牛乳 油揚げ 味噌 豚肉	血や肉や骨となる オクラ にんじん もやし 玉ねぎ いら キャベツ きゅうり とうもろこし	体の調子を整える ソフトめん 油 コロッケ たなばたゼリー	熱や力となる 乳製品	明日はたなばたです。きょうの給食は、たなばたの行事食として、星の形をしたコロッケと七夕ゼリーです。	ND	ND	ND
9	月	いかカツゴマフライ 梅肉あえ けんちん汁 ごはん	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 イカカツ	血や肉や骨となる キャベツ もやし きゅうり 大根 にんじん 玉ねぎ ごほう こんにゃく	体の調子を整える ごはん じゃがいも 油 ごま 梅ドレッシング	熱や力となる 海そう	本格的な暑さがやってくる季節になりました。朝ごはんをしっかり食べて、暑さに負けない体をつくっておきましょう。	ND	ND	ND
10	火	ツナあえ みかんゼリー	牛乳 豚肉 生クリーム ツナ	血や肉や骨となる 玉ねぎ にんじん なす ズッキーニ グリンピース ピーマン にんにく キャベツ きゅうり	体の調子を整える ごはん じゃがいも 油 バター みかんゼリー	熱や力となる 豆類	スツキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。ビタミンCが多く、ゆめめしや煮込んだりして食べます。	ND	ND	ND
11	水	ちキンナゲット 枝豆サラダ キャロットスープ コッペパン	牛乳 ちキンナゲット 生クリーム 鶏肉	血や肉や骨となる 枝豆 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉ねぎ パセリ	体の調子を整える パン じゃがいも バター ドレッシング	熱や力となる 果物	えだまめには、体をつくるものになるたんぱく質や血をつくるものになる鉄、体の調子をよくするビタミンなどがたくさん含まれています。	ND	ND	ND
12	木	厚焼き玉子 もやしとひき肉の油炒め 豆腐の味噌汁 ふりかけ ごはん	牛乳 厚焼き玉子 豚ひき肉 豆腐 油揚げ 味噌	血や肉や骨となる にんじん だけのこ もやし キャベツ しめじ 玉ねぎ	体の調子を整える ごはん 春雨 油 砂糖 片栗粉	熱や力となる 小魚	卵は、いろいろな食べ物の中で一番理想的なたんぱく質を含んで入るため、完全食品といわれています。	ND	ND	ND
13	金	フレンチフライポテトサラダ くだもの(オレンジ) チーズ(中学校) たんめん	牛乳 豚肉 ベーコン	血や肉や骨となる にんじん だけのこ 玉ねぎ もやし キャベツ きくらげ いら にんにく しょうが アスパラガス オレンジ	体の調子を整える 中華めん フライドポテト 油 砂糖	熱や力となる 海そう	には、ビタミンB1の吸収を良くする働きがあります。ビタミンB1を多く含む豚肉やレバー、大豆などと組み合わせて食べると夏バテ防止に効果があります。	ND	ND	ND
17	火	お魚ハンバーグ 和風サラダ かぼちゃの味噌汁 ヨーグルト(中学校) ごはん	牛乳 お魚ハンバーグ ハム 油あげ わかめ 味噌	血や肉や骨となる キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ えのきだけ しめじ	体の調子を整える ごはん ドレッシング	熱や力となる いも類	きゅうりには、ビタミンCを破壊する酵素が含まれていますが、サラダや酢の物など酢と一緒にすると、その働きを防ぐことができます。	ND	ND	ND
18	水	コロッケ コールスローサラダ ベーコン&ポテトスープ バターロールパン	牛乳 ベーコン	血や肉や骨となる キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんじん 枝豆 マッシュルーム パセリ	体の調子を整える パン バター 油 コロッケ ドレッシング じゃがいも	熱や力となる 魚類	たまねぎに含まれる硫化アリルという成分が精神安定や疲労回復に効果があります。	ND	ND	ND
19	木	サーモンフライ いんげんのアーモンドあえ 道産子汁 麦ごはん	牛乳 サーモンフライ 豚肉 豆腐 わかめ 味噌	血や肉や骨となる キャベツ さやいんげん にんじん 玉ねぎ もやし とうもろこし	体の調子を整える ごはん 油 アーモンド 砂糖 じゃがいも バター	熱や力となる 果物	今日から土用です。土用は、夏のいちばん暑い時期で、立秋の前の18日間です。土用にうなぎやうのつくものを食べると夏負けしないといわれています。	ND	ND	ND
20	金	滝根小学校希望献立					いよいよ夏休み。夏休みの間も、1日3食(朝ご飯・昼ご飯・晩ご飯)をきちんと食べて、夏バテしないようにしましょう。	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