

| <h1 style="color: green; text-align: center;">8月のよていにとだて</h1> <h2 style="text-align: center;">田村市学校給食センター</h2> | | | | 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 | | |
|--|---|---|----------------------------------|--|--|--|---|----------------|---|---------|---------|
| | | | | <small>血や肉や骨となる</small>  | <small>体の調子を整える</small>  | <small>熱や力となる</small>  | | | ヨウ素131 | セシウム134 | セシウム137 |
| 27 | 月 |  春巻き <small>わかめごはん</small> | 春巻き 卵 鶏肉 | キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ もやし | ごはん 油 ドレッシング |  豆類 | 「早寝、早起き、朝ごはん」で、1日の生活リズムを整え、早く学校の生活リズムを取り戻しましょう。 | ND | ND | ND | |
| 28 | 火 |  鮭の塩焼き ごんにゃくのソテー いんげんの味噌汁 <small>ごはん</small> | 鮭 パーコン 油揚げ 味噌 豆腐 | ほうれん草 糸こんに とうもろこし キャベツ さやいんげん | ごはん 油 砂糖 じゃがいも |  果物 | 日本の代表調味料「みそ」必須アミノ酸が豊富に含まれ生活習慣病予防に効果があります。 | ND | ND | ND | |
| 29 | 水 |  チーズピカタ フレンチサラダ ボークビーンズ <small>コッパン</small> | チーズピカタ ハム 大豆 豚肉 チーズ | キャベツ きゅうり 枝豆 にんじん 玉ねぎ にんにく トマト とうもろこし パセリ | パン ドレッシング じゃがいも 油 砂糖 |  魚類 | トマトの酸っぱさは、『クエン酸』です。『クエン酸』には、疲れをとる働きがあります。 | ND | ND | ND | |
| 30 | 木 |  りっちゃんサラダ ヨーグルト <small>豆野菜カレー</small> | 牛乳 豚肉 昆布 生クリーム ハム ヨーグルト | 玉ねぎ にんじん なす スズキニ ピーマン にんにく グリンピース とうもろこし キャベツ きゅうり | ごはん じゃがいも 油 バター ドレッシング 砂糖 |  海そう | なすの色の色素に含まれるポリフェノールには、病気を老化を防ぐ働きがあると期待されています。 | ND | ND | ND | |
| 31 | 金 |  海そうサラダ たこナゲット <small>しょうゆラーメン</small> | 牛乳 焼き豚 なると わかめ たこナゲット | もやし にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ メンマ とうもろこし キャベツ きゅうり | 中華めん 油 ドレッシング |  卵類 | もやしは、かぜを防ぐビタミンCの他に、疲れをとってくれるアスパラギン酸も入っている栄養たっぷりの野菜です。 | 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