

平成25年 6月のよてい にんだて		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	血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる			ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
3月	ゆかりごはん	五目卵焼き こんにゃくサラダ さやえんどうのみそ汁	牛乳	牛乳 五目卵焼き ハム 油揚げ みそ	えだめ キャベツ さやえんどう にんじん ゆかり こんにゃく	ごはん ごま マヨネーズ さとう じゃがいも	小魚類	こんにゃくの96~97%が水分でできています。低カロリー食品として人気があります。	ND	ND	ND
4火	麦ごはん	ししゃもフライ ごま和え けんちん汁	牛乳	牛乳 ししゃも 豆腐 油揚げ みそ	ほうれん草 キャベツ にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん 麦 油 ごま 砂糖 じゃがいも	豆類	ししゃもをまるごと食べると、5から6匹で日に必要なカルシウムをとることができます。	ND	ND	ND
5水	コッペパン	まるごとグラタン コールスローサラダ カレースープ マーマレード	牛乳	牛乳 まるごとグラタン とり肉	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 マッシュルーム	パン じゃがいも マーマレード ドレッシング	果物	たまねぎは、豚肉と一緒に食べると肉に含まれるビタミンB1の吸収をよくします。	ND	ND	ND
6木	ごはん	さばの生姜煮 五目豆 にらの味噌汁	牛乳	牛乳 さばの生姜煮 大豆 とり肉 さつま揚げ こんぶ しみ豆腐 みそ	ごぼう にんじん 枝豆 いら 玉ねぎ 大根 こんにゃく	ごはん 砂糖 油 じゃがいも	乳製品	にんにくに多く含まれているβカロテン、皮膚や粘膜を正常に保ち、ウィルスなど外部からの侵入を防ぐ働きがあります。	ND	ND	ND
7金	ソフトメン	きつねうどん アンサンブルエッグ アスパラサラダ	牛乳	牛乳 アンサンブルエッグ とり肉 油揚げ なると	にんじん しめじ 小松菜 白菜 とうもろこし ねぎ アスパラ キャベツ	めん ごま ドレッシング	いも類	ねぎの匂いのもと「アリシン」この成分には、血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用があります。	ND	ND	ND
10月	ごはん	いかカツコマフライ ひじきの炒め煮 えのきだけの味噌汁 ミルクゼリー(中のみ)	牛乳	牛乳 イカカツコマフライ ひじき 大豆 みそ 豆腐 油揚げ とり肉	にんじん さやいんげん キャベツ ねぎ えのきだけ 小松菜 糸こんにゃく	ごはん 油 砂糖	豆類	キャベツは、古代ローマ時代から野菜というよりは胃腸の調子を整える薬草として使われていました。	ND	ND	ND
11火	ごはん	マスの塩焼き じゃがいものそばろ煮 大根の味噌汁	牛乳	牛乳 マス とり肉 しみ豆腐 油揚げ みそ さつま揚げ	にんじん 枝豆 だいこん キャベツ たまねぎ 小松菜 しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖 油 片栗粉	乳製品	米に含まれているでんぷんは、脳を動かすもとになります。よく噛んで食べるとさらに集中力もUPします。	ND	ND	ND
12水	黒糖パン	子キンの香草焼き フレンチサラダ イタリアンスープ	牛乳	牛乳 とり肉 粉チーズ ベーコン 卵	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん パセリ とうもろこし にんにく ほうれん草 しょうが	パン 黒糖 ドレッシング マカロニ パン粉 オリーブオイル	海そう類	チーズは、栄養バランスが取れた食品ですが、ビタミンCと食物繊維が不足するので野菜や果物と一緒に食べると効果的。	ND	ND	ND
13木	麦ごはん	お豆とひき肉のカレー 海藻サラダ かぼちゃプリン	牛乳	牛乳 豚肉 インゲン豆 わかめ 大豆 生クリーム かぼちゃプリン	玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん 麦 油 じゃがいも ドレッシング	小魚類	わかめは、カリウムやマグネシウムなどのミネラル類や食物繊維を豊富に含んでいる健康食品の一つです。	ND	ND	ND
14金	中華めん	もやしラーメン シウマイ 野菜のごまサラダ	牛乳	牛乳 豚肉 みそ ハム シウマイ	玉ねぎ にんじん しょうが ほしんだけ もやし たけのこ いら プロックリー キャベツ きゅうり	めん 砂糖 油 片栗粉 ドレッシング	いも類	にらの独特の香りは、「硫化アリル」という栄養成分でビタミンB1の吸収を高める効果があります。	ND	ND	ND
17月	麦ごはん	とり肉と豆腐のハンバーグ 春雨の五目いため わかめスープ	牛乳	牛乳 とり肉と豆腐のハンバーグ 豚肉 わかめ 卵	にんじん たけのこ もやし 白菜 にんにく チンゲンサイ ねぎ ピーマン キャベツ	ごはん 麦 片栗粉 砂糖 油 ごま油 春雨	果物	チンゲンサイは、油との相性がよい野菜の一つで、いためることにより、ビタミンの吸収をよくします。	ND	ND	ND
18火	ごはん	白身魚フライ ツナ和え 油揚げの味噌汁	牛乳	牛乳 ツナフレーク 油揚げ みそ 白身魚フライ	キャベツ きゅうり とうもろこし プロックリー 白菜 玉ねぎ にんじん	ごはん じゃがいも 油 ドレッシング	魚類	じゃがいもには、塩分を体外に排出する作用があるカリウムを含んでいるほかビタミンCも多く含んでいます。	ND	ND	ND
19水	コッペパン	オムレツ ミートマカロニ コンスープ みかんゼリー	牛乳	牛乳 豚肉 オムレツ 粉チーズ	玉ねぎ にんじん トマト とうもろこし ほうれん草 グリーンピース	パン マカロニ 油 砂糖 パター 小麦粉 コーンスターチ みかんゼリー	海そう類	小麦粉は、たんぱく質の量により性質が異なります。強力粉(たんぱく質が豊富な)は、パンを作るのに適しています。	ND	ND	ND
20木	麦ごはん	蒸し鶏のコマだれかけ こんにゃくとごぼうのおかか煮 キャベツの味噌汁	牛乳	牛乳 とり肉 さつま揚げ かつお節 油揚げ みそ	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん 大根 キャベツ 玉ねぎ こんにゃく にんにく	ごはん 麦 砂糖 ごま油 ごま 油	卵類	うまみ成分をたくさん含んでいる日本独自の調味料の「かつお節」。世界で一番硬い食品といわれています。	ND	ND	ND
21金	ソフトメン	豚すきうどん ハッシュポテト 枝豆サラダ	牛乳	牛乳 豚肉 ハム	えのきだけ にんじん 白菜 ねぎ こんにゃく 干ししいたけ 枝豆 キャベツ きゅうり	めん ハッシュポテト 油 砂糖 ドレッシング	乳製品	豚肉は疲労回復効果があるビタミンB1を多く含んでいます。しかし、食べ過ぎると疲労のもと(ピリルビン酸)が増えるので注意が必要です。	ND	ND	ND
24月	ごはん	メンチカツ 春雨サラダ 豆腐の味噌汁	牛乳	牛乳 メンチカツ 豆腐 ハム わかめ みそ	キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ 大根 ねぎ	ごはん 油 春雨 砂糖 ごま ごま油	果物	大根の辛味成分は、おろすことで酸素に触れ精製されます。この辛味成分には、抗菌作用があります。	ND	ND	ND
25火	麦ごはん	アジのみそ煮 すき昆布の炒め煮 白菜の味噌汁	牛乳	牛乳 昆布 アジのみそ煮 油揚げ みそ さつま揚げ しみ豆腐	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん 小松菜 白菜 ねぎ しめじ	ごはん 麦 じゃがいも 油 砂糖	卵類	アジは、「DHA」(ドコサヘキサエン酸)を豊富に含んでおり、脳の働きにおいて重要な働きをします。	ND	ND	ND
26水	コッペパン	エビカツ コンサラダ ミネストローネ フルーツ杏仁	牛乳	牛乳 エビカツ ベーコン ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし トマト パセリ にんじん たまねぎ にんにく	パン マカロニ 油 ドレッシング フルーツ杏仁 じゃが芋	海そう類	たけのこには、食物繊維が豊富に含まれています。そのほかにもカリウムを多く含んでいてむくみの解消にも効果的です。	ND	ND	ND
27木	ごはん	れんこん入り肉団子 アーモンド和え 豚汁 ふりかけ	牛乳	牛乳 れんこん入り肉団子 豚肉 とうふ みそ ふりかけ	キャベツ にんじん もやし 大根 小松菜 ねぎ こんにゃく ごぼう	ごはん 油 砂糖 じゃがいも アーモンド	魚類	ごぼうに含まれている水溶性食物繊維はコレステロールの吸収を抑制する働きがあります。	ND	ND	ND
28金	中華めん	コーンわかめラーメン ミートコロッケ ヨーグルト さくらんぼ	牛乳	牛乳 わかめ 豚肉 なると ヨーグルト	とうもろこし 玉ねぎ チンゲンサイ メンマ もやし さくらんぼ	めん ミートコロッケ 油	豆類	ヨーグルトは、牛乳を発酵することにより、たんぱく質やカルシウムなどをより吸収しやすい形に変化させたり、乳酸菌のはたらきをプラスします。	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