

7・8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		
				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
1月	ごはん	チキンみそカツ アスパラとコーンのサラダ 里芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ	アスパラ チンゲンサイ キャベツ コーン 大根 人参 小松菜	ごはん 里芋 油 ドレッシング	乳製品	7月になりました。暑さに負けず、夏休みまで体調に気をつけて過ごしましょう。	ND	ND	ND	
2火	ごはん	ホッケー夜干し じゃが芋と切り昆布煮 卵とチンゲンサイスープ ふりかけ(中のみ)	牛乳 ホック ふりかけ 油揚げ さつま揚げ 鶏肉 卵 昆布	人参 さやいんげん チンゲンサイ 玉葱 もやし きくらげ しいたけ	ごはん じゃがいも 油 砂糖	果物類	ホッケは、カルシウムやビタミンが豊富に含まれ、骨を強くし目の疲れをとる効果があります。	ND	ND	ND	
3水	コッペパン	ポークビーンズ りっちゃんサラダ 冷凍みかん いちごジャム	牛乳 かつお節 豚肉 大豆 昆布 いんげん豆 レンズ豆 チーズ ハム ベーコン	人参 玉葱 パセリ コーン にんにく トマト きゅうり キャベツ みかん	コッペパン 油 砂糖 ジャム じゃがいも	小魚類	1年生の国語の教科書に出てくる「りっちゃんサラダ」は子どもたちに人気の献立です。	ND	ND	ND	
4木	麦ごはん	さんまの梅煮 肉じゃが 大根のみそ汁	牛乳 さんま 油揚げ みそ 豚肉	人参 玉葱 こんにゃく 大根 キャベツ ほうれん草 えのき さやえんどう	麦ごはん 砂糖 じゃがいも 油	卵類	さんまに含まれるビタミンAは皮膚の粘膜を丈夫にし、眼精疲労の回復に役立ちます。	ND	ND	ND	
5金	中華めん	みそラーメン 枝豆フリッター 春雨サラダ 星空ピーチゼリー	牛乳 豚肉 なると ハム	もやし 人参 玉葱 にら コーン たけのこ きくらげ にんにく きゅうり キャベツ チンゲンサイ しめじ	中華めん 春雨 ごま 油 フリッター ドレッシング ピーチゼリー	海藻類	7月7日は七夕です。七夕の願いがかなうように、お星様のゼリーが出来ます。お楽しみに。	ND	ND	ND	
8月	ごはん	アジフライ ごま和え けんちん汁	牛乳 アジ 豆腐 油揚げ みそ	ほうれん草 さやいんげん キャベツ 人参 大根 玉葱	ごはん 油 砂糖 里芋 ごま	果物類	アジは、頭の動きを活発にするDHAや骨を強くするカルシウムの栄養が豊富に含まれます。	ND	ND	ND	
9火	ごはん	肉団子 こんにゃくのソテー 小松菜のみそ汁	牛乳 肉団子 ベーコン 油揚げ みそ	ほうれん草 大根 キャベツ コーン さやえんどう 小松菜 こんにゃく	ごはん 油 砂糖 ごま	乳製品	暑い日が続いています。水分補給をごまめに行い、熱中症の予防をしましょう。	ND	ND	ND	
10水	コッペパン	ほうれん草チーズオムレツ 和風サラダ みそフタンスープ りんごジャム ブルーベリーゼリー	牛乳 チーズオムレツ わかめ 豚肉 みそ	キャベツ 玉葱 もやし 大根 きゅうり にんにく 小松菜 しょうが しいたけ 人参	コッペパン ジャム ドレッシング ブルーベリーゼリー ワナン	小魚類	暑いからといって冷たいものはかり食べていると胃腸の動きが弱くなります。夏場の食事内容を考えましょう。	ND	ND	ND	
11木	麦ごはん	揚げぎょうざ チンジャオロース わかめスープ	牛乳 ぎょうざ わかめ 豚肉 豆腐	もやし 人参 玉葱 ピーマン たけのこ にんにく しょうが 小松菜 さやえんどう	麦ごはん 油 片栗粉 砂糖	いも類	チンジャオロースは、ピーマンなどの細切りにした野菜と肉を炒めた中国料理の代表です。	ND	ND	ND	
12金	中華めん	塩ラーメン 枝豆サラダ クレープ もち米肉団子(中のみ)	牛乳 うすら卵 豚肉 もち米肉団子	キャベツ チンゲンサイ にら ピーマン たけのこ もやし きゅうり 大根 きくらげ 人参 枝豆	中華めん ドレッシング クレープ	魚類	今が旬の枝豆は、たんぱく質やビタミン、食物繊維等の栄養が豊富に含まれています。	ND	ND	ND	
16火	ごはん	さばのみそ煮 五目さんびら 玉葱のみそ汁	牛乳 さば みそ わかめ さつま揚げ 油揚げ	人参 ごぼう たけのこ こんにゃく 大根 小松菜 玉葱	ごはん 砂糖 ごま 油	果物類	鯖は、栄養価が高いことから青魚の主様と呼ばれています。青魚を積極的に食べましょう。	ND	ND	ND	
17水	黒糖パン	シーフードスープ キャベツのチーズサラダ カットパン	牛乳 えび ぼたて ハム ベーコン チーズ	人参 玉葱 きゅうり コーン マッシュルーム パセリ アスパラ パイン キャベツ	黒糖パン ドレッシング コーンスターチ	豆類	パンには、夏バテの予防に役立つクエン酸などが含まれます。	ND	ND	ND	
18木	★ 芦沢小学校 希望献立 ★ むぎごはん なつやさいカレー かいそうサラダ ヨーグルト	★ 芦沢小学校 希望献立 ★ むぎごはん なつやさいカレー かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 レンズ豆 生クリーム 海そう ヨーグルト	玉葱 人参 なす ズッキーニ ピーマン にんにく しょうが きゅうり 大根 キャベツ	麦ごはん 油 ごま ドレッシング	卵類	今日は、芦沢小学校の子どもたちの希望献立です。何がでるのかお楽しみに！	ND	ND	ND	
19金	ソフトめん	チャンポン パンバンジー 蒸しパン アーモンドとっと(中のみ)	牛乳 えび いか 豚肉 チキン アーモンドとっと なると うすら卵	人参 ほうれん草 じゃが芋 きくらげ もやし きゅうり 大根 にんにく コーン キャベツ	ソフトめん 蒸しパン ごま油 ドレッシング 春雨 片栗粉 油	果物類	明日から夏休みです！生活リズムに気をつけて、夏バテしないようにしましょう。	ND	ND	ND	

8月

26月	麦ごはん	シューマイ 春雨の五目炒め わかめスープ 鉄っ子ひじき ハヤシライス イカのマリネ 冷凍みかん	牛乳 シューマイ 鉄っ子ひじき 豚肉 鶏肉 わかめ	人参 キャベツ しいたけ たけのこ ピーマン きくらげ ほうれん草 さやえんどう ねぎ 玉葱 にんにく 玉葱 人参 にんにく プロコリー マッシュルーム きゅうり みかん グリーンピース キャベツ	麦ごはん 春雨 ごま油 油 砂糖 片栗粉	乳製品	今日から学校が始まりました。朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう。			
27火	ごはん	スコッチエッグ 大根サラダ ミネストローネ ブルーベリージャム	牛乳 豚肉 いか 生クリーム 海藻 スキムミルク	人参 玉葱 なす キャベツ にんにく 大根 人参 大根 小松菜 さやいんげん	ごはん 油 じゃがいも ドレッシング	豆類	日本は、イカの消費量第一位です。焼いてイカ焼にしたり、煮物に入れたりどんな料理にも合います。			
28水	コッペパン	スコッチエッグ 大根サラダ ミネストローネ ブルーベリージャム	牛乳 ベーコン スコッチエッグ チーズ	人参 玉葱 なす キャベツ にんにく 大根 人参 大根 小松菜 さやいんげん	コッペパン マカロニ ジャム ドレッシング 砂糖 じゃがいも 油	魚類	スコッチエッグは、イギリスを代表する家庭料理です。イギリスでは軽食として食べられています。			
29木	ごはん	鮭の塩焼き なすと豚肉のみそ炒め じゃが芋のみそ汁 ふりかけ(中のみ)	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ みそ ふりかけ	なす 玉葱 ピーマン 人参 大根 小松菜 さやいんげん	ごはん 油 ごま じゃがいも 砂糖	卵類	なすは、約94%が水分ですが、ビタミンやカルシウム、食物繊維などが豊富に含まれるバランスの良い野菜です。			
30金	中華めん	みそラーメン かぼちゃコロケ 梅肉あえ モーモーゼリー(中のみ)	牛乳 豚肉 みそ	キャベツ コーン 大根 人参 玉葱 ねぎ きゅうり 小松菜 たけのこ きくらげ にんにく	中華めん コロケ 油 モーモーゼリー ドレッシング	乳製品	梅には、クエン酸という栄養素が含まれています。夏バテ予防になります。			

*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