

平成26年 5月のよていにんだけ		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
1 木	ごはん	ほっけ一夜干し 春キャベツのサラダ 小松菜の味噌汁	牛乳 塩ホック 錦糸卵 油揚げ 豆腐 味噌	キャベツ もやし にんじん きゅうり 大根 小松菜 さやえんどう	ごはん マヨネーズ	ほっけはカサゴ目イナメ科ホッケ亜目に属する魚です。北海道の桜の咲き始め頃があびらのりが良くなる目安。まさに今の5月が旬です。	海そう	ND	ND	ND		
2 金	ソフトめん	山菜うどん 枝豆フリッター 磯香あえ こどもの日デザート	牛乳 鶏肉 なると 油揚げ 枝豆フリッター 焼き海苔	山菜ミックス 玉ねぎ にんじん ごぼう えのきたけ しいたけ もやし キャベツ ぶなめしめ	めん 油 こどもの日デザート	5月5日はこどもの日。子どものすくやかな成長を願い、しょうぶ湯に入ったり柏餅を食べたりします。今日はこどもの日の行事食です。	いも類	ND	ND	ND		
7 水	黒糖パン	アンサンブルエッグ 大根サラダ ワントンスープ フルーツミックスゼリー(中のみ)	牛乳 アンサンブルエッグ わかめ 豚肉	だいこん にんじん 生姜 ブロッコリー コーン キャベツ 玉ねぎ 小松菜 たけのこ しいたけ	パン 黒砂糖 ワントン ゼリー(中) ドレッシング	黒砂糖はサトウキビの搾り汁をそのまま加熱し濃縮して固めたお砂糖のこと。ミネラルやビタミンを多く含んでいます。	小魚	ND	ND	ND		
8 木	麦ごはん	さばの生姜煮 山菜のいため煮 大根の味噌汁	牛乳 さばの生姜煮 さつま揚げ 味噌	山菜ミックス たけのこ ぶき にんじん ごぼう 大根 小松菜 こんにゃく	ごはん むぎ ごま 油 庄内麩 じゃがいも	さばは、「青魚の王様」といえるほど栄養価が高い魚です。成長期に欠かせないカルシウムや鉄などが豊富に含まれています。	果物	ND	ND	ND		
9 金	中華めん	コーンわかめラーメン じゃがみそ君 和風サラダ	牛乳 豚肉 わかめ なると 味噌	コーン 玉ねぎ もやし にんじん チンゲン菜 メンマ キャベツ きゅうり	めん 砂糖 じゃがいも 油 ドレッシング アーモンド	たけのこの仲間の「麻竹」という品種を蒸して発酵させたものがメンマです。食物繊維を豊富に含むヘルシーな食材です。	乳製品	ND	ND	ND		
12 月	ごはん	黒豚シュウマイ 春雨サラダ 五目スープ	牛乳 黒豚シュウマイ ハム	きゅうり ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ きくらげ チンゲン菜 たけのこ	ごはん 春雨 ドレッシング	チンゲン菜は油との相性が良く、炒めたり茹でたりすることによって色付きが良くなる上にビタミンの吸収も良くなることから、炒め物やスープなどに用いられます。	いも類	ND	ND	ND		
13 火	たけのこごはん	厚焼き玉子 ごま和え 油揚げの味噌汁	牛乳 厚焼きたまご 油揚げ 味噌	たけのこ キャベツ もやし にんじん コーン 大根 小松菜	ごはん ごま 砂糖 じゃがいも	たけのこは、ミネラルのカルシウムが多く、体の過剰な塩分を体外にだしてくれます。たけのこは5月が旬です。たくさん食べたいですね。	果物	ND	ND	ND		
14 水	コッパン	マーメレードチキン コーンサラダ 野菜スープ アップルジャム	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん 生姜 ブロッコリー コーン 玉ねぎ ほうれん草	パン マーメレード りんごジャム ドレッシング じゃがいも	マーメレードは細切りの果物の入ったゼリー状のものです。マーメレードにはペクチンが含まれていて、色々な病気の予防に効果的です。	小魚類	ND	ND	ND		
15 木	麦ごはん	シーフードカレー アスパラとコーンのサラダ ぶどうゼリー	牛乳 えび いか 生クリーム ハム	玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく アスパラガス 生姜 キャベツ コーン	ごはん むぎ じゃがいも 油 ドレッシング ぶどうゼリー	アスパラガスは、春が旬の野菜です。お日様をあびた緑色のグリーンアスパラには、ビタミンやミネラルなどがたくさん含まれています。	海そう	ND	ND	ND		
16 金	中華めん	醤油ラーメン スコッチエッグ ブロッコリーごまサラダ	牛乳 豚肉 なると スコッチエッグ	もやし にんじん ブロッコリー チンゲン菜 たら きのうり メンマ えのきたけ コーン きくらげ キャベツ	めん ごま ドレッシング	もやしは、大豆に水を与えるだけで生えてくるので、大豆ともやしの栄養は同じと知られていますが、もやしは大豆にない、からだの調子を整えてくれるビタミンCが含まれています。	豆類	ND	ND	ND		
19 月	ごはん	鮭のみそマヨ焼き わかめサラダ 凍み豆腐の味噌汁 青のり小魚	牛乳 鮭 味噌 わかめ 凍み豆腐 青のり小魚	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん コーン 大根 ごぼう 小松菜	ごはん マヨネーズ ごま ドレッシング さといも	大根には、辛み成分の「イソチオシアネート」が豊富に含まれ、血液をサラサラにしたり、殺菌しだりする働きがあります。	乳製品	ND	ND	ND		
20 火	麦ごはん	ホークメンチカツ 梅肉あえ じゃがいもの味噌汁	牛乳 豚肉 メンチカツ かまぼこ 油揚げ 豆腐 味噌	大根 きゅうり キャベツ にんじん 小松菜 たら	ごはん むぎ 油 じゃがいも ドレッシング	お米は、エネルギーのもとになるだけでなく、良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルが含まれています。大豆製品の味噌汁と一緒にとると、効率よく吸収されます。	小魚類	ND	ND	ND		
21 水	食パン	キャロットスープ チキンと大根のサラダ オレンジ いちごジャム	牛乳 鶏肉 生クリーム チキン水煮 ベーコン	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ クリームコーン 大根 きゅうり 小松菜 オレンジ	パン ドレッシング いちごジャム じゃがいも バター	にんじんのオレンジ色はカロテンといって、体のなかでビタミンAに変わり、病気に負けない体をつくってくれます。	海そう	ND	ND	ND		
22 木	ごはん	枝豆入り玉子焼き 筑前煮 わかめの味噌汁 ひじきの佃煮(中のみ)	牛乳 枝豆入り玉子焼き 鶏肉 ひじきの佃煮(中) わかめ 豆腐 油揚げ 味噌	たけのこ にんじん ごぼう さやえんどう しいたけ こんにゃく 玉ねぎ	ごはん さといも 砂糖 油 じゃがいも	枝豆は、大豆の若さを熟していないうちに収穫したものです。新陳代謝を促し、疲労回復に役立つビタミンB1が豊富です。	果物	ND	ND	ND		
23 金	ソフトめん	肉みそうどん ハッシュドポテト もやしの中華あえ アセロラゼリー(中のみ)	牛乳 なると 油揚げ 豚肉 味噌	にんじん キャベツ たら たけのこ ほうれん草 にんにく もやし 大根 きゅうり	めん 油 ハッシュドポテト アセロラゼリー(中) ドレッシング	にんにくのにおいのもとであるアリシンは、血行促進や殺菌効果の作用があります。料理に少し加えると風味がとてよくなります。	たまご	ND	ND	ND		
26 月	ごはん	きんぴら春巻 麻婆豆腐 春雨スープ	牛乳 きんぴら春巻 豆腐 豚肉 鶏肉 味噌	たけのこ にんじん たら しいたけ きくらげ にんにく 生姜 もやし キャベツ 小松菜	ごはん 油 ごま油 かたくり粉 春雨	はるさめには、てんぷん春雨、韓国春雨、緑豆春雨と種類があります。給食で使用しているのはてんぷん春雨です。主に炭水化物やミネラル類を含んでいます。	いも類	ND	ND	ND		
27 火	麦ごはん	にんじんのてり煮 昆布漬け にらの味噌汁	牛乳 にんじんの照り煮 塩昆布 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん きゅうり 大根 たら 小松菜	ごはん むぎ じゃがいも	キャベツに含まれるビタミンUという消化酵素は、食べ物の消化を良くしたり、胃の粘膜を守る働きがあります。	乳製品	ND	ND	ND		
28 水	コッパン	れんこん入り肉だんご ポークヒーズ 野菜のごまサラダ チョコクリーム カットパン(中のみ)	牛乳 れんこん入り肉だんご 豚肉 大豆 チーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン にんにく パセリ トマト バイン(中) ブロッコリー もやし きゅうり	パン 砂糖 ごま ココアクリーム じゃがいも 油 ドレッシング	豚肉に豊富なビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあります。また、にんにくや玉ねぎなどに含まれるアリシンと結びつくと働きが長持ちしますよ。	小魚	ND	ND	ND		
29 木	ごはん	豆腐ハンバーグ 春雨の五目炒め とりごぼろスープ	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉 鶏肉	にんじん キャベツ たけのこ ピーマン にんにく ごぼう 生姜 チンゲン菜 しいたけ	ごはん 春雨 油 砂糖 じゃがいも	ごぼろは、「リグニン」という食物繊維を含んでいます。リグニンはガンを予防したり、バイ菌が増えないようにする働きがあるといわれています。	たまご	ND	ND	ND		
30 金	ソフトめん	カレー南蛮 フレンチサラダ さつまいもの蒸しパン	牛乳 鶏肉 なると 油揚げ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ アスパラガス キャベツ きゅうり えだまめ	めん じゃがいも 油 ドレッシング さつまいも蒸しパン	さつまいもに含まれるカロテンは、体内でビタミンAに変わり、視力の低下を防ぐほか、様々な病気の予防に効果的です。	果物	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