

7・8月のよてい にんだて

平成26年

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	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		
				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火	麦ごはん	鶏肉の生姜焼き わかめサラダ にらの味噌汁	牛乳	牛乳 鶏肉の生姜焼き 豆腐 わかめ 味噌	キャベツ 大根 にんじん コーン 玉ねぎ にら 小松菜	ごはん 麦 ドレッシング ごま じゃがいも	乳製品	7月になりました。暑さには負けず、夏休みまで体調に気をつけて過ごしましょう。	ND	ND	ND
2水	食パン	ほうれん草チーズオムレツ コンソメスープ さくらんぼ ココアクリーム ヨーグルト(中のみ)	牛乳	牛乳 ほうれん草チーズオムレツ ベーコン ヨーグルト(中)	にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ グリーンピース さくらんぼ	パン じゃがいも ココアクリーム	海そう	ほうれん草は、漢方生薬の一つであり、健康維持や病気の予防、ときには病気の治療のために利用されることもあります。	ND	ND	ND
3木	ごはん	豆腐ハンバーグ 切干大根の含め煮 キャベツの味噌汁	牛乳	牛乳 豆腐ハンバーグ さつまいも揚げ 油揚げ 味噌	切干大根 小松菜 こんにゃく にんじん さやいんげん 大根 キャベツ	ごはん 庄内麩 砂糖	果物	キャベツには、胃や十二指腸のただれた粘膜を修復・保護するビタミンUが含まれています。	ND	ND	ND
4金	ソフトめん	肉味噌うどん リヨネースポテト カットパン	牛乳	牛乳 なたと 油揚げ 豚肉 味噌 ウィンナー ベーコン	にんじん 玉ねぎ にら 大根 パセリ ほうれん草 えのき だけのこ にんにく バイン	めん 油 じゃがいも	小魚類	バインは、あまり熟していないものを食べると消化不良・口内炎などを起こしてしまうので、しっかりと熟したものを食べましょう。	ND	ND	ND
7月	ごはん	星型メンチカツ 枝豆サラダ わかめスープ 七夕ゼリー	牛乳	牛乳 星型メンチカツ わかめ 豆腐 なたと	枝豆 キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ もやし にんじん チンゲン菜	ごはん 油 ドレッシング 七夕ゼリー	いも類	7月7日は七夕です。七夕の願いがかなうように、お星様のゼリーがです。お楽しみに。	ND	ND	ND
8火	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいもと昆布の炒め煮 ワンタンスープ 野菜ふりかけ(中のみ)	牛乳	牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 鶏肉 さつまいも揚げ 昆布 豚肉	にんじん いんげん キャベツ もやし 玉ねぎ だけのこ しいたけ 野菜ふりかけ(中)	ごはん じゃがいも ワンタン 砂糖 油 ごま油	たまご	昆布に含まれるヨウ素は、基礎代謝を活発にしたり、たんぱく質や糖質・脂質の代謝を促す働きがあります。	ND	ND	ND
9水	コッパン	ドライカレー 野菜スープ 冷凍みかん 型抜きチーズ(中のみ)	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン チーズ(中)	にんじん 玉ねぎ みかん ピーマン えだまめ トマト にんにく キャベツ しめじ ほうれん草	パン 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	魚類	暑い日が続いていますね。水分補給をこまめに行い、熱中症の予防をしましょう。	ND	ND	ND
10木	麦ごはん	焼きギョウザ 青椒肉絲 青目スープ	牛乳	牛乳 焼きギョウザ 豚肉	もやし にんじん ピーマン だけのこ にんにく 生姜 きくらげ しいたけ キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜	ごはん 麦 油 砂糖 かたくり粉	小魚類	麦ごはんに入っている麦は、不足しがちな食物繊維が豊富に含まれています。便秘予防・改善に役立ちます。	ND	ND	ND
11金	中華めん	醤油ラーメン かぼちゃコロッケ ごま和え	牛乳	牛乳 豚肉 うすらの卵 なたと	もやし にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 コーン メンマ フロccoli キャベツ かぼちゃコロッケ	めん 油 ごま 砂糖	海そう	フロccoliは、蕾の部分だけ食べるものだと思っていませんか？実は、茎にもビタミンCやカロテンが豊富です。	ND	ND	ND
14月	ごはん	いわしの梅煮 鉄火煮 なすの味噌汁	牛乳	牛乳 わかめ いわしの梅煮 豚肉 大豆 味噌 油揚げ	こんにゃく にんじん ごぼう ピーマン 生姜 キャベツ 大根 なす いんげん	ごはん 油 砂糖	乳製品	豚肉には、脳の働きを活発にさせるビタミンB12が豊富に含まれています。疲れた脳を癒すのにぴったりです。	ND	ND	ND
15火	麦ごはん	夏野菜カレー 和風サラダ ブルーベリーゼリー	牛乳	牛乳 豚肉 生クリーム	玉ねぎ にんじん なす ズッキーニ ピーマン コーン グリーンピース キャベツ にんにく 生姜 きゅうり	ごはん 麦 油 ブルーベリーゼリー じゃがいも ドレッシング	豆類	夏野菜には、トマト、かぼちゃ、コーンなど栄養満点の野菜がたくさんあります。旬の野菜を食べましょう！	ND	ND	ND
16水	食パン	チキンレバーナゲット ミネストローネ 海藻サラダ りんごジャム	牛乳	牛乳 チキンレバーナゲット 海藻ミックス ベーコン チーズ	大根 きゅうり にんにく フロccoli コーン にんじん 玉ねぎ なす キャベツ トマト パセリ	パン マカロニ ドレッシング ごま 砂糖 りんごジャム じゃがいも 油	小魚類	コーンの甘味成分である糖質は、消化吸収が速く、夏場のエネルギー補給、疲労回復に効果的です。	ND	ND	ND
17木	★ 菅谷小学校 希望献立 ★						海そう	今日は、菅谷小学校の子どもたちの希望献立です。何がどのかお楽しみに♪	ND	ND	ND
18金	中華めん	塩ラーメン 上海パオズ ゆかり漬け カミカミ昆布	牛乳	牛乳 豚肉 うすら卵 上海パオズ カミカミ昆布	キャベツ にんじん ゆかり もやし にら だけのこ チンゲン菜 きくらげ 大根 きゅうり 小松菜	めん ごま油	いも類	明日から夏休みです！生活リズムに気をつけて、夏バテないようにしましょう。	ND	ND	ND
8月											
25月	ごはん	照り焼きハンバーグ ひじきの炒め煮 なすの味噌汁	牛乳	牛乳 わかめ 味噌 ハンバーグ ひじき 大豆 さつまいも揚げ 油揚げ	にんじん こんにゃく いんげん キャベツ 大根 なす 小松菜	ごはん 油 砂糖	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。	ND	ND	ND
26火	ごはん	さんまの味噌煮 麻婆なす わかめ汁 のり佃煮	牛乳	牛乳 のり佃煮 さんま味噌煮 豚肉 わかめ 味噌 油揚げ	なす 玉ねぎ にら にんじん だけのこ にんにく 生姜 ねぎ 大根 小松菜 いんげん	ごはん 油 かたくり粉 じゃがいも	たまご	さんまは、肉よりも消化されやすいたんぱく質や、不足しがちな鉄やカルシウムを豊富に含んだ青魚です。	ND	ND	ND
27水	食パン	肉だんご 枝豆サラダ コンソメスープ ココアクリーム わかナツドン(中のみ)	牛乳	牛乳 肉だんご	枝豆 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	パン コーンスターチ ドレッシング じゃがいも バター ココアクリーム	豆類	枝豆には、体内の水分量を調節し、むくみの解消に働くカリウムが豊富に含まれています。	ND	ND	ND
28木	麦ごはん	夏野菜カレー 和風サラダ クレープ	牛乳	牛乳 豚肉 生クリーム	玉ねぎ にんじん なす ズッキーニ ピーマン コーン にんにく 生姜 きゅうり キャベツ グリンピース	ごはん 麦 じゃがいも 油 クレープ ドレッシング	小魚	生姜の香り成分には、食欲増進の働きを持つシネオールが含まれており、夏バテ回復に効果的です。	ND	ND	ND
29金	ソフトめん	ほうとううどん 野菜コロッケ 昆布漬け	牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 塩昆布	かぼちゃ 大根 玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 まいたけ キャベツ きゅうり	めん 野菜コロッケ	魚類	暑くてスポーツドリンクなどの飲み物を飲みすぎいませんか？ペットボトル症候群に気をつけましょう。	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。

* 給食費の第4回目の納期限(口座振替日)は、平成26年9月1日(月)です。

【お問い合わせ先】 田村市学校給食センター 電話0247-67-1123