

5月のよていにとだて 田村市学校給食センター				赤の食品	緑の食品	黄色の食品	家でとりたての食品	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火		きのこのたまき だいこんのゆかりづけ とんじる		ぎゅうにゅう きのこのだ ぶたにく とろふ みそ	たけのこ だいこん きゅうり にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ	ごはん ジャがいも		じゃがいもは「大地のりんご」といわれるくらい、ビタミンが豊富です。	ND	ND	ND
2水		スコッチエッグ コーンサラダ パンフキンポタージュ 行事食		ぎゅうにゅう スコッチエッグ とりにく ハム なまクリーム	キャベツ きゅうり とうもろこし かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	パン バター フレンチドレッシング 行事食		5月5日は子どもの日、子どもの幸せを願って、柏餅やちまきなどを食べます。今日は少し早いですが、こどもの日の行事食があります。	ND	ND	ND
7月		キムチあえ とうろのみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし とうろ わかめ みそ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん グリーンピース きゅうり もやし キムチ たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう ジャがいも		食器をきちんと持ち、正しい姿勢で食事をしましょう。姿勢が悪いと消化・吸収にも影響があります。	ND	ND	ND
8火		ちくぜんに なっとう ツナあえ くだもの		ぎゅうにゅう とりにく なっとう わかめ ツナ	たけのこ れんこん こんにゃく にんじん ほししいたけ さやえんどう ごぼう キャベツ きゅうり くだもの	ごはん さといも あぶら かたくりこ さとう あぶら		栄養満点の納豆。ネバネバに含まれる成分がお肌をキレイにする効果があります。	ND	ND	ND
9水		チーズオムレツ アスパラとコーンのサラダ ベーコン&ポテトスープ ミルクケーキ		ぎゅうにゅう チーズオムレツ ハム ベーコン ミルクケーキ	アスパラガス キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	パン くらさとう ジャがいも		アスパラの中に含まれるアスパラギン酸は、体を強くし、風邪の予防に役立ちます。	ND	ND	ND
10木		かつおのたつたあげ ごもくまめ わかたけしる		ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ だいず とろふ あさあげ わかめ みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ たけのこ さやえんどう こんにゃく	ごはん かたくりこ あぶら さとう やきふ ジャがいも		ごはん・おかず・みそ汁と代わる代わるのバランス良く食べましょう。	ND	ND	ND
11金		かきあげ アーモンドあえ		ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく デザート	さんさい にんじん ごぼう ねぎ キャベツ ほししいたけ もやし たけのこ	ソフトめん あぶら さといも アーモンド さとう		きのこ類に含まれる食物繊維などの栄養が「がん予防」に効果があります。	ND	ND	ND
14月		ささみいそべフライ ごもくきんぴら けんちんじる		ぎゅうにゅう ささみ さつまあげ とりにく とろふ	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ ねぎ こんにゃく	ごはん あぶら さとう ごま さといも		里芋には胃腸の消化・吸収を良くするほか、疲労回復の働きもあります。	ND	ND	ND
15火		さばのみそに のさわなあえ じゃがいものそばろに		ぎゅうにゅう さば とりにく あさあげ さつまあげ チーズ	だいこん きゅうり のさわな たまねぎ にんじん グリンピース	ごはん ジャがいも さとう かたくりこ あぶら		さばには、脳の働きを活性にする効果や貧血を予防する働きがあります。	ND	ND	ND
16水		ミートサンド ヨーグルトポンチ ぎょうざスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム ヨーグルト	たまねぎ グリンピース にんにく もも みかん パイン キャベツ にんじん もやし たけのこ	パン ジャがいも さとう ごぼう あぶら はちみつ ぎょうざ		白菜には、風邪を防ぐビタミンCの他に血液をきれいにするイソチオシアネートという栄養が含まれています。	ND	ND	ND
17木		ちゅうかあえ くだもの		ぎゅうにゅう ツナ うすらのたまご なまクリーム ハム たまご	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース きゅうり もやし くだもの	ごはん あぶら ジャがいも バター はるさめ さとう ごま こまあぶら		人気が高い「カレー」ですが、ビタミンやミネラルが不足しがちになるのでカレーには「野菜・果物」を一緒に食べると良いでしょう。	ND	ND	ND
18金		カレーコロッケ こんにゃくサラダ		ぎゅうにゅう わかめ やきふた なると うすらのたまご ハム	もやし にんじん たまねぎ メンマ とうもろこし えだめめ つきこん	ちゅうかめん あぶら マヨネーズ さとう ごま		うすらのたまごには、目の粘膜を保護し、目の疲労を回復させる効果があります。	ND	ND	ND
21月		さんまカレーたつたあげ ごぼうサラダ にらのみそしる		ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ とうろ みそ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん にら	ごはん あぶら マヨネーズ ジャがいも		にらは、疲労回復や体を温める効果があります。風邪予防にも役立ちます。	ND	ND	ND
22火		ぶたにくのケチャップソテー わふうサラダ ごもくスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とりにく とうろ ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゅうり グリンピース キャベツ だいこの とうもろこし ほししいたけ ゆやし、チンゲンサイ たまねぎ	ごはん あぶら さとう はるさめ はちみつ		豚肉は、ビタミンB1が多く、スタミナ作りのチャンピオンといわれています。	ND	ND	ND
23水		ハムチーズカツ コーンスローサラダ コーンクリームスープ		ぎゅうにゅう ハムチーズカツ とりにく なまクリーム あおりのこざかな	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし マッシュルーム パセリ	パン バター ジャがいも あぶら		食事の前には、必ず「うがい・手洗い」をしましょう。	ND	ND	ND
24木		ぎょうざ はるさめサラダ ワンタンスープ ぶりかけ		ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	ごはん はるさめ ワンタン		キャベツには、胃腸の粘膜を強化する効果や、食べものの消化を助ける働きがあります。	ND	ND	ND
25金		ごまあえ もちごめにくだんご		ぎゅうにゅう とりにく とろふ あぶらあげ もちごめにくだんご	だいこん にんじん ねぎ ごぼう ほししいたけ こまつな もやし	ソフトめん あぶら さといも ごま さとう		食べる薬といわれる「ごま」には、脳を活性化させるほか、ストレスの軽減にも効果があります。	ND	ND	ND
28月		わかたけに にくじゃが くだもの		ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ わかめ、ゆやしに アーモンドとっと	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく ほししいたけ たまねぎ グリンピース いとん くだもの	ごはん さとう あぶら ジャがいも		便秘予防にも役立つ食物繊維が豊富な「ごぼう」を食べてお腹の調子を整えましょう。	ND	ND	ND
29火		さけのオーロラソース アスパラソテー わかめスープ		ぎゅうにゅう さけ ウィンナー わかめ とりにく うすらのたまご	マッシュルーム たまねぎ キャベツ アスパラガス とうもろこし たけのこ にんじん ほししいたけ もやし たまねぎ	ごはん マヨネーズ アーモンド あぶら はるさめ		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
30水		ソフトチーズ タンドリチキン かいそうサラダ コンソメスープ		ぎゅうにゅう ソフトチーズ ヨーグルト かいそう ベーコン ラビオリ	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう	パン ジャがいも		たまねぎに含まれる硫化アリルという成分が精神安定や疲労回復に効果があります。	ND	ND	ND
31木		てりやきハンバーグ ポテトサラダ ずいんとんじる		ぎゅうにゅう ハム ぶたにく あぶらあげ みそ	りんご たまねぎ レモン にんじん きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん こまつな	ごはん さとう あぶら ジャがいも マヨネーズ ずいとん		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