

6月のよていにごんたて

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	鶏肉とごんにゃくのみそ炒め 五目みそ汁 晩柑	牛乳	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ	にんじん ほうれんそう ねぎ ごぼう ごんにゃく 晩柑	ごはん じゃがいも でん粉 油 ごま 砂糖	たまご	6月は「食育月間」です。ご家庭でも食生活や健康について振り返り、身近なところから食育に取り組んでみてください。	ND	ND	ND
2火	麦ごはん	さんまのおろし煮 キャベツとえびの炒め物 ひじきの煮物	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ さつま揚げ えび ひじき さんまのおろし煮	にんじん キャベツ ごんにゃく	麦ごはん じゃがいも 砂糖 油	乳製品	ひじきは、鉄分の他に、カルシウムや食物せんいを豊富に含みます。成長期には欠かせない栄養素を含む食品です。	ND	ND	ND
3水	コッペパン	炒り豆腐 ツナサラダ ヨーグルト ラフランスジャム	牛乳	牛乳 豆腐 豚肉 卵 ツナ チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう フロッキー たけのこ しいたけ キャベツ ごんにゃく	コッペパン 三温糖 油 ドレッシング ラフランスジャム	いも類	朝食は、一日の活力の源となります。朝食をおいしく食べるためにも「早寝・早起き」の習慣を身に付けましょう。	ND	ND	ND
4木	ごはん	しゅうまい カミミサラダ 厚揚げのみそ汁 おかかふりかけ	牛乳	牛乳 みそ 大豆 生揚げ いか おかか	にんじん キャベツ 切干大根 ごぼう きゅうり ごんにゃく とうもろこし	ごはん じゃがいも さつまいも 砂糖 ごま油	果物	6月4日は「虫歯予防デー」です。良くかんで食事をする習慣と食後の歯みがきの習慣を身に付けて健康な歯を作ってください。	ND	ND	ND
5金	ソフトめん	けんちんうどん フルーツポンチ 青のり小魚	牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ 青のり小魚	にんじん 大根 ごぼう ねぎ みかん バイオ 黄桃 ごんにゃく	ソフトめん 里芋 白玉粉 油	たまご	にんじんは、緑黄色野菜の一つです。ビタミンを含み、肌に潤いを与え、ドライアイの予防に効果があります。	ND	ND	ND
8月	☆芦沢小学校希望献立☆			🌱🌱🌱🌱🌱🌱🌱🌱🌱			魚類	今日は、芦沢小学校の希望献立です。どんな献立が楽しみにしてください。	ND	ND	ND
9火	ごはん	マーボー豆腐丼 凍み豆腐の中華サラダ 中華スープ	牛乳	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ 凍み豆腐 うすら卵	にんじん ほうれんそう こまつな しょうが ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ もやし	ごはん でん粉 砂糖 油 ごま油	小魚類	木綿豆腐は、絹ごし豆腐に比べて、たんぱく質、カルシウムが多く含まれています。給食では木綿豆腐を使っています。	ND	ND	ND
10水	コッペパン	フランクフルト 野菜スープ キウイフルーツ	牛乳	牛乳 フランクフルト 鶏肉 ハム	にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ たまねぎ とうもろこし キウイフルーツ	コッペパン	いも類	小松菜には、ほうれん草の約5倍のカルシウムが含まれています。同じ青菜でもカルシウムをとりたいた時は、小松菜を食べると効果的です。	ND	ND	ND
11木	麦ごはん	シャモ入りメンチカツ ワカメサラダ 切干大根の煮物	牛乳	牛乳 さつま揚げ うすら卵 シャモ入りメンチカツ くきわかめ	にんじん いんげん 切干大根 キャベツ とうもろこし ごんにゃく きゅうり もやし	麦ごはん 砂糖 油	果物	わかめに含まれるフコイダンには、胃の粘膜の炎症を抑える働きや免疫力を高める働きがあります。	ND	ND	ND
12金	中華めん	塩ラーメン 枝豆フリッター キムチ和え	牛乳	牛乳 わかめ 豚肉 ごんぶ	にんじん ねぎ 枝豆フリッター ほうれんそう しょうが もやし たけのこ きくらげ きゅうり 大根 とうもろこし	中華めん 油	いも類	きゅうりは、これから夏にかけて旬を迎えます。カリウムを豊富に含み、塩分を排泄する働きがあります。	ND	ND	ND
15月	ごはん	えびと豆腐のチリソース キャベツのみそ汁 あじさいゼリー	牛乳	牛乳 油揚げ みそ えび 豆腐	きぬさや にんじん アスパラガス キャベツ 切干大根 たまねぎ	ごはん じゃがいも 油 あじさいゼリー	たまご	キャベツには、キャベジンと呼ばれるビタミンが含まれています。この栄養素は、胃潰瘍の治療にも使われています。	ND	ND	ND
16火	ごはん	豚肉丼 三色おひたし 豆腐のスープ チーズ	牛乳	牛乳 なた チーズ 鶏肉 豆腐 豚肉	にんじん ほうれんそう たまねぎ きくらげ グリーンピース もやし ごんにゃく	ごはん 三温糖 ごま油	果物	梅雨の季節は、カビや細菌が繁殖しやすい時期です。食べ物も腐みやすくなるので、お弁当などには保冷剤を活用してみてください。	ND	ND	ND
17水	コッペパン	スラッピージョー みそワンタンスープ オレンジ	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	にんじん ビーマン たまねぎ しいたけ もやし とうもろこし キャベツ ねぎ オレンジ	コッペパン ワンタン バター 油 ごま油	小魚類	ビーマンには、ビタミンが多く含まれます。ビタミンCには、鉄分の吸収を良くする働きがあります。	ND	ND	ND
18木	ごはん	ハヤシライス 切干大根サラダ ラフランスゼリー	牛乳	牛乳 豚肉 ごんぶ	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム 切干大根 きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖 油 ごま油 ラフランスゼリー	たまご	じゃがいもに含まれるビタミンCは、熱に強いので、壊れにくいので効率良くビタミンCをとることができます。	ND	ND	ND
19金	ソフトスパゲティー	ミートソース フレッシュサラダ 焼きプリンタルト	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム チーズ	にんじん ほうれんそう トマト アスパラガス しょうが たまねぎ なす マッシュルーム にんにく セロリ キャベツ	ソフトスパゲティー バター ドレッシング 焼きプリンタルト	魚類	アスパラガスには、アスパラギン酸という栄養素が多く含まれます。アスパラギン酸には、疲労を回復させる効果があります。	ND	ND	ND
22月	麦ごはん	春巻き ふき炒め 筑前煮 ふりかけ	牛乳	牛乳 春巻き 油揚げ 鶏肉	にんじん きぬさや ごぼう たけのこ ふき ごんにゃく	麦ごはん じゃがいも 砂糖 油	海そう	たけのこには、食物せんいが豊富に含まれます。食物せんいには、腸の動きを活発にする働きや、糖質の吸収を抑える働きがあります。	ND	ND	ND
23火	麦ごはん	いわしのマリネ 春雨スープ 味のり	牛乳	牛乳 いわし 鶏肉 味のり	にんじん ほうれんそう トマト パセリ もやし えのきだけ たまねぎ	麦ごはん 春雨 でん粉 砂糖 油	たまご	たまねぎの辛みと刺激の正体は、硫化アリルという成分です。硫化アリルには、血液をサラサラにする効果があり、血管を丈夫に保ちます。	ND	ND	ND
24水	黒糖パン	ジャーマンポテト コンスープ クリームチーズ	牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン クリームチーズ	パセリ にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく	黒糖パン じゃがいも 油 バター	果物	にんにく特有の臭いのもと、アリシンという成分です。アリシンには、血行を良くし、免疫を高める働きがあります。	ND	ND	ND
25木	麦ごはん	とりつくね ごま和え 肉じゃが	牛乳	牛乳 とりつくね 豚肉 かまぼこ	にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ しいたけ ごんにゃく	麦ごはん じゃがいも 砂糖 油 ごま	乳製品	しいたけには、ビタミンB群が野菜類の約2倍多く含まれます。ビタミンB群には、栄養素をエネルギーに変える働きを助けます。	ND	ND	ND
26金	中華めん	みそラーメン アジフリッター 大根ツナサラダ	牛乳	牛乳 豚肉 なた みそ ツナ アジフリッター	にんじん ほうれんそう ごぼう キャベツ メンマ 大根 ねぎ もやし きゅうり	中華めん 油 ドレッシング	いも類	大根には、ジアスターゼというでん粉を分解する酵素が含まれています。消化を助けるので、胃腸にやさしい野菜です。	ND	ND	ND
29月	ごはん	さばのみそ煮 かぶ漬け 大豆のいそ煮	牛乳	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 大豆 さばのみそ煮 ごんぶ ひじき	にんじん かぶ ごぼう ごんにゃく	ごはん 油	たまご	さばなどの青魚には、EPAやDHAといった血液をきれいに保つ脂肪酸が含まれます。	ND	ND	ND
30火	ごはん	夏野菜カレー トマトサラダ 桃のコンポート	牛乳	牛乳 豚肉	かぼちゃ ビーマン にんじん トマト なす たまねぎ 黄桃 キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも 油	豆類	かぼちゃ、ビーマン、なす、トマトは夏野菜です。夏野菜は水分が多く、からだを冷やす働きがあります。暑い夏にはぴったりな野菜です。	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。