

7. 8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食分の放射線物質測定検査結果 単位(ベクレル/kg) ND=不検出 検出限界値:25ベクレル/kg		
							ヨウ素131	セシウム134	セシウム137

日曜	主食	おかず・デザート	牛乳								
1	水	☆芦沢小学校希望献立☆						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
2	木	白身魚磯辺フライ 春雨の五目炒め 凍み豆腐のみそ汁 麦ごはん		牛乳 白身魚磯辺フライ 豚肉 みそ 凍み豆腐	にんじん たけのこ キャベツ ピーマン 大根 たまねぎ 小松菜 にんにく	ごはん 麦 春雨 油 砂糖 じゃがいも		凍み豆腐は、豆腐に比べて栄養価が高く、たんぱく質は1.3倍、カルシウムは1.1倍、鉄分は1.4倍含まれます。成長期には食べてほしい食品です。	ND	ND	ND
3	金	肉みそうどん いなりもち 和風サラダ ソフトめん		牛乳 なると 豚肉 みそ いなりもち ハム	玉ねぎ だいこん えのきにんじん 小松菜 ならにんにく もやし きゅうり キャベツ コーン	ソフトメン 油 ドレッシング		きゅうりは、今が旬の夏野菜の一つです。田村市では、きゅうり、トマト、ピーマン、いんげんなど夏野菜が豊富に収穫されます。	ND	ND	ND
6	月	いなだの生姜煮 五目きんぴら なすのみそ汁 のり佃煮 麦ごはん		牛乳 油揚げ いなだの生姜煮 さつま揚げ わかめ みそ のり佃煮	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく たけのこ 大根 なす インゲン キャベツ	ごはん 麦 油 砂糖 ごま		なすは夏野菜の中でも水分が多く含まれる野菜です。水分が多く含まれる野菜は、からだを冷やす働きがあるので暑い夏に食べてほしい野菜です。	ND	ND	ND
7	火	ハンバーグ ひじきサラダ 春雨スープ 七夕ゼリー ごはん		牛乳 ひじき とり肉 ハンバーグ	インゲン キャベツ にんじん 枝豆 もやし きゅうり しいたけ チンゲンサイ 玉ねぎ	ごはん ごま油 麩 春雨 ドレッシング 七夕ゼリー		今日は、七夕です。織姫と彦星が一年に一度会うことができる日です。お天気が良いと天の川を見ることが出来ます。	ND	ND	ND
8	水	ウィンナー コールスローサラダ コンソメスープ ケチャップ コッパン		牛乳 ウィンナー ベーコン	キャベツ アスパラ コーン マッシュルーム 玉ねぎ にんじん ほうれん草 ブロッコリー きゅうり	パン ドレッシング じゃがいも		コールスローサラダは、細かく切ったキャベツを使ったサラダです。コールスローという名前は、オランダ語が語源といわれています。	ND	ND	ND
9	木	厚焼たまご 切り干し大根の含め煮 豚汁 麦ごはん		牛乳 凍み豆腐 厚焼たまご さつま揚げ みそ 豚肉 豆腐	切り干し大根 枝豆 にんじん 小松菜 大根 糸こんに インゲン	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖		切干大根は、大根を細く切り干して作ります。干すことで、栄養価が凝縮され、甘味を増します。	ND	ND	ND
10	金	チャンポン かぼちゃのコロッケ 海藻サラダ 中華めん		牛乳 うすらの卵 えび いか なると 豚肉 海藻ミックス	キャベツ メンマ コーン にんじん もやし きゅうり にんにく 大根 きくらげ 小松菜 かぼちゃコロッケ	中華めん 片栗粉 ごま油 ドレッシング ごま 油		かぼちゃは、カリウムを多く含む食品です。塩分をからだの外に出す働きがあるので、高血圧症の予防に効果があります。	ND	ND	ND
13	月	タンドリーチキン 大根サラダ 五目スープ アセロラゼリー(中のみ) ごはん		牛乳 豚肉 鶏肉 ハム ヨーグルト	にんにく 生姜 椎茸 大根 小松菜 たけのこ きゅうり もやし にんじん ねぎ チンゲンサイ キャベツ	ごはん ドレッシング アセロラゼリー		タンドリーチキンは、ヨーグルト、塩、コショウ、ウコンなどの香辛料に漬込んで焼きあげる料理です。	ND	ND	ND
14	火	さんまカレー竜田 おひたし のっぺい汁 ごはん		牛乳 さんまカレー竜田 かつおぶし とり肉	ほうれん草 もやし にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ キャベツ 大根	ごはん さといも 油 片栗粉		一般的なかつお節は、できあがりまで3~4ヶ月程度かかります。燻したあと、天日干しとカビ付けを繰り返して仕上げます。	ND	ND	ND
15	水	たれ付き肉団子 ごぼうサラダ ミネストローネ イチゴジャム 食パン		牛乳 たれ付き肉団子 ベーコン チーズ	ごぼう 小松菜 もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ トマト パセリ	パン マカロニ イチゴジャム 油 ドレッシング 砂糖 じゃがいも		ごぼうは、食物せんいを多く含む食品です。食物せんいは、栄養素の吸収をゆるやかにする働きがあります。	ND	ND	ND
16	木	夏野菜カレー ブロッコリーゴマサラダ カットパン 麦ごはん		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 にんにく コーン キャベツ ブロッコリー パイン	ごはん 麦 じゃがいも ごま ドレッシング 油		カレーは、たくさんの香辛料を使って作ります。カレーの色は、ターメリックの色で、カレー独特の香りは、クミンという香辛料です。	ND	ND	ND
17	金	みそラーメン 黒豚シュウマイ ナムル 中華めん		牛乳 豚肉 わかめ 黒豚シュウマイ みそ	にんじん ねぎ もやし にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 ほうれん草 きくらげ チンゲンサイ コーン キャベツ	中華めん ごま 砂糖 ごま油 油		明日から夏休みです。規則正しく食事を食べて毎日元気に過ごしましょう！	ND	ND	ND

8月

25	火	メンチカツ 梅肉あえ いんげんのみそ汁 ごはん		牛乳 メンチカツ 油揚げ 豆腐 かまぼこ みそ	インゲン キャベツ にんじん きゅうり 大根	ごはん 油 じゃがいも ドレッシング		今日から学校が始まります。朝ごはんを食べて元気いっばいに登校しましょう。	ND	ND	ND
26	水	ポパイチーズオムレツ ツナサラダ ワンタンスープ ブルーベリージャム コッパン		牛乳 豚肉 わかめ ポパイチーズオムレツ マグロフレック	きゅうり 大根 ねぎ にんじん もやし たけのこ しいたけ キャベツ チンゲンサイ	パン ワンタン ドレッシング ブルーベリージャム		ほうれん草には、葉酸が多く含まれています。葉酸は、ビタミン類の仲間である鉄の予防に効果があります。	ND	ND	ND
27	木	夏野菜カレー キャベツのレモンあえ ももゼリー 麦ごはん		牛乳 豚肉 生クリーム ハム	玉ねぎ にんじん きゅうり なす にんにく しょうが ズッキーニ ピーマン アスパラ コーン レモン果汁	ごはん 麦 じゃがいも 油 砂糖 ももゼリー		夏の旬の果物にモモがあります。常温で保存して、食べる2時間前に冷やすとおいしく食べることができます。	ND	ND	ND
28	金	なすのミートソース コーンサラダ 冷凍みかん ソフトスナック		牛乳 豚肉 凍み豆腐 チーズ	玉ねぎ なす にんにく マッシュルーム トマト ピーマン コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり みかん	ソフトスナック 小麦粉 砂糖 ドレッシング オリーブオイル		コーンは、ビタミン、ミネラルなどバランスよく含まれる野菜です。夏場のエネルギー補給や疲労回復に効果があります。	ND	ND	ND
31	月	とりつくね 枝豆サラダ かぼちゃのみそ汁 チーズ ごはん		牛乳 油揚げ とりつくね わかめ みそ ハム チーズ	きゅうり もやし キャベツ えだまめ たまねぎ えのき しめじ かぼちゃ	ごはん ドレッシング		枝豆は、豆類と野菜類の両方の特長を持った栄養価の高い野菜です。ビタミンB1が含まれるので、夏バテの予防になります。	ND	ND	ND