

6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
<p>血や肉や卵となる</p>	<p>体の調子を整える</p>	<p>腸や力となる</p>

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

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	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	ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
1	水 食パン	カレービーフン うすらたまご入り野菜スープ みしょうかん いちごマーガリン		牛乳 豚肉 とり肉 うすら卵	たまねぎ ビーマン カレービーマン キャベツ カブ ヲイ にんじん きくらげ ほしほしだけ みしょうかん	食パン ビーフン 油 いちごマーガリン	海藻	ビーフンは米の粉から作るめんとの仲間です。タイやベトナムなど東南アジアでよく食べられています。今日の給食のカーレービーフンは「シंगाポールビーフン」とも呼ばれます。	ND	ND	ND
2	木 むぎごはん	白身魚のピザソース焼き 野菜のごまドレッシング あえ 野菜スープ		牛乳 ホキ チーズ ベーコン	たまねぎ ビーマン マヨネーズ にんにく トマト アボカド たまねぎ トマト きゅうり トマト にんじん ほうれんそう	ごはん 麦 ドレッシング 砂糖 ごま	果物	白身魚のピザソース焼きは、給食センターの手作りのです。カップにかけた魚の上にピザソースとチーズをかけてオーブンで焼きます。	ND	ND	ND
3	金 みそラーメン	【虫歯予防デー献立】 れんこんはさみ揚げ きゅうりの香味あえ		牛乳 豚肉 みそ れんこんはさみ揚げ ハム	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ねぎ コーン じゃ まメマ きくらげ にんにく しょうが きゅうり	めん 油 ごま油	いも類	6月4日は「虫歯予防デー」です。「かむことは自然の歯ブラシ」と呼ばれています。かみこたえのあるものをしっかり食べてしょうがな歯を作りましょう。	ND	ND	ND
6	月 むぎごはん	さんまのおろし煮 うめドレッシング サラダ キャベツのみそ汁		牛乳 さんまのおろし煮 ソフトチキン みそ わかめ	アボカド トマト コーン きゅうり にんじん 小松菜 たまねぎ	ごはん 麦 ドレッシング	乳製品	6月6日は梅の日です。6月の今頃は梅の雨という字を書く「つゆ」と呼ばれる時期です。これは梅が実る頃に雨が降るからとされています。梅干を作り始めるのもこの時期です。	ND	ND	ND
7	火 ごはん	玄米入りつくね にんじんしりしり たまねぎのみそ汁		牛乳 玄米入りつくね ツナ 卵 みそ 油揚げ	にんじん もやし にら たまねぎ	ごはん 油	海藻	にんじんしりしりは細く切ったにんじんツナや卵を炒めた沖縄県の名物メニューです。沖縄県はゴーヤや黒菜(てがな)など様々な野菜を食べる県としても、とても有名です。	ND	ND	ND
8	水 パンズパン	豆コロッケ フレンチサラダ コンソメスープ バックソース		牛乳 豆コロッケ とり肉 ハム	キャベツ たまねぎ にんじん マヨネーズ パセリ きゅうり	パンズパン ドレッシング 油 じゃがいも	果物	コロッケに使われている豆は「いんげん豆」と「大豆」です。「いんげん豆」はほくほくして甘みがあり食べやすく、食物せんいがたくさんあります。	ND	ND	ND
9	木 ごはん	ほうれん草入り卵焼き 大豆の磯煮 キャベツのみそ汁 ふりかけ		牛乳 大豆 ひじき ほうれん草入り卵焼き とり肉 さつま揚げ 生揚げ みそ ふりかけ	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	果物	大豆は体を作る「たんぱく質」が多く、「畑の肉」とも呼ばれます。ひじきと組み合わせると「磯煮」は、鉄分や食物せんいもたっぷりあることができます。	ND	ND	ND
10	金 きつねうどん	もちいなり かいそうサラダ アセロラゼリー		牛乳 とうり肉 なると かいそう もちいなり 油揚げ	にんじん 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり コーン	めん ドレッシング アセロラゼリー	乳製品	あぶらあげはきつねが好きなお食べ物という伝説があるので、あぶらあげの料理にはきつねや、あぶらあげ、「しのだ」などきつねの伝説にちなんだ名前がつけられます。	ND	ND	ND
13	月 ごはん	しゅうまい 大根と豚肉の煮物 さまし汁		牛乳 しょうまい 豚肉 豆腐 とり肉 わかめ	だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが ほうれんそう	ごはん ごま油 砂糖	いも類	豚肉は、体の疲れを取る栄養のビタミンB群がたくさんあります。たまねぎといっしょに食べると効果がさらにアップします。	ND	ND	ND
14	火 ごはん	さばの塩焼き 春雨のごま酢あえ あぶらあげのみそ汁		牛乳 さば 油揚げ みそ	キャベツ ビーマン たまねぎ にんじん	ごはん ごま油 砂糖 じゃがいも	海藻	ごま酢あえには、ビーマンが入っています。福島県は夏ビーマンの生産が盛んで、全国でも10位以内に入る生産量です。	ND	ND	ND
15	水 黒糖パン	チキンオープン焼き 豆サラダ ソースとキャベツのスープ		牛乳 ツナ 大豆 チキンオープン焼き ウィンナー	キャベツ きゅうり さやえんどう たまねぎ にんじん マッシュルーム	パン 黒砂糖 油	いも類	チキンオープン焼きは、とり肉にチーズを乗せて焼いたお料理です。チーズはカルシウムや鉄分がたくさんある食べ物です。	ND	ND	ND
16	木 カツカレー	【若井沢小学校希望献立】 りっちゃんサラダ オレンジ		牛乳 ホークカツ ハム ごんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり オレンジ	ごはん 麦 じゃがいも 油 砂糖	豆類	りっちゃんサラダは「サラダでけんき」というお話に出てくる、いろいろな材料が入ったサラダです。何種類の材料が入っているのが数えてみましょう。	ND	ND	ND
17	金 しおラーメン	【いい菌の日献立】 野菜ベーコンまき かみかみサラダ		牛乳 豚肉 野菜ベーコンまき するめ	キャベツ にんじん もやし ねぎ ごぼう カブ ヲイ だけのこ きくらげ コーン きゅうり	めん 砂糖 アーモンド ごま油	果物	かみかみサラダには、菌ごたえをよくするために、イカを干した「するめ」が入っています。一口三十回を目標に、よくかんで食べるようにしてみましょう。	ND	ND	ND
20	月 ごはん	【食育の日献立】 いわしの梅煮 ひじきサラダ のっぺい汁		牛乳 いわしの梅煮 ひじき 大豆 とり肉	にんじん 枝豆 きゅうり キャベツ だいこん ねぎ ごぼう 干し椎茸	ごはん ドレッシング 里芋 片栗粉 こんにやく	たまご	のっぺい汁は「のっぺ」とも呼ばれ、県中地域でよく食べられている汁です。根菜を中心にした、たくさん野菜が入り、とろみをつけてあるのが特徴です。	ND	ND	ND
21	火 むぎごはん	豆腐ハンバーグ コーンサラダ えのきのみそ汁 のりの佃煮		牛乳 豆腐ハンバーグ ハム 豆腐 みそ のりの佃煮	キャベツ きゅうり コーン だいこん えのきたけ 小松菜	ごはん 麦 ドレッシング 里芋	小魚類	豆腐は大豆のたんぱく質をかためて作った食べ物です。そのままでおいしいのですが、がんもどきなど色んな料理にも変化します。	ND	ND	ND
22	水 コッペパン	【吉道小学校希望献立】 照り焼きチキン アスパラとコーンのサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム ヨーグルト		牛乳 ベーコン 照り焼きチキン ヨーグルト	アスパラガス コーン キャベツ にんじん たまねぎ にんにく トマト	コッペパン じゃがいも 油 マカロニ ドレッシング ブルーベリージャム	小魚類	ヨーグルトは、古くから食べられている牛乳の加工品です。牛乳にあるカルシウムやたんぱく質が、体に吸収されやすい形で含まれています。病気に負けない免疫力をつけ、おなかの調子をよくする力があります。	ND	ND	ND
23	木 ごはん	いかの照り焼き 大根炒り もやしのみそ汁		牛乳 さつま揚げ いかの照り焼き 油揚げ みそ	だいこん にんじん もやし 小松菜	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	乳製品	照り焼きに使われているイカは、「甲イカ」というイカのなかまです。「甲」という魚のようなものがあり、身が厚いのが特徴です。かみこたえがあるので、よくかんで食べましょう。	ND	ND	ND
24	金 とりごぼろうどん	ちくわ磯辺あげ おかかサラダ		牛乳 とり肉 油揚げ なると ちくわ磯辺揚げ かつおぶし かまぼこ	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ねぎ ほうれんそう さやいんげん きゅうり	めん 油 ドレッシング	果物	天ぷらの衣に青のりをまぜたり、食材にのりを巻いた天ぷらを「磯辺揚げ」といいます。ちくわの磯辺揚げは、給食の人気メニューとして親しまれています。	ND	ND	ND
27	月 ごはん	和風肉団子 こんぶ漬け ごまみそ汁		牛乳 塩こんぶ 和風肉団子 油揚げ みそ	キャベツ にんじん きゅうり 干し椎茸 だいこん ねぎ	ごはん ごま じゃがいも	海藻	ごまはカルシウムや鉄分、食物せんいが多い食べ物です。でも、つばのままで消化されにくいので、よくかんで食べることが大切です。	ND	ND	ND
28	火 ごはん	フヨーハイ 中華あえ 豆腐スープ		牛乳 フヨーハイ きんしたまご ハム 豆腐 とり肉	きゅうり キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	ごはん 春雨 ドレッシング	いも類	フヨーハイはかに入った中国のふわりした卵焼きです。給食のフヨーハイは、かにかわりに、かにかまぼこが入っています。	ND	ND	ND
29	水 フィッシュバーガー	クリームコーンのスープ バックソース れいとうパイナップル		牛乳 ホキフライ とり肉	にんじん キャベツ たまねぎ コーン クリームコーン パセリ れいとうパイナップル	パンズパン 油	いも類	パイナップルは、松ぼっくりに形が似たりんご味のくだものという意味があります。パイナップルのすっぱい味は、歯にときに食べると体が元気になる成分があります。	ND	ND	ND
30	火 むぎごはん	上海バオズ 塩肉じゃが いんげんのみそ汁		牛乳 上海バオズ 豚肉 油揚げ みそ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ だいこん	ごはん 麦 油 じゃがいも 砂糖 糸こんにやく	果物	福島県は全国でも第二位のさやいんげんの生産地です。特に要から秋にかけてのさやいんげんは、ほとんどが福島県産です。福島県のさやいんげんはやわらかく甘みがあります。	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。