


|  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 | 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 | 金 | 枝豆入り卵焼き 大根サラダ ひゅうがなつゼリー | | 牛乳 豚肉 なんと 枝豆入り卵焼き ハム 油揚げ | にんじん たまねぎ ほうれんそう 干し椎茸 だいこん きゅうり | めん 油 じゃがいも 薄力粉 ドレッシング 日向夏ゼリー | | 日向夏(ひゅうがなつ)は、宮崎県で発見された「ゆず」の仲間のみかんです。生の果実は香が旬ですが、ジュースやドレッシング等様々な加工品が作られています。 | ND | ND | ND |
| 4 | 月 | もち米肉団子 春雨の五目炒め きくらげスープ | | 牛乳 もち米肉団子 豚肉 鶏肉 豆腐 | にんじん キャベツ たけのこ ヒーマン にんにく たまねぎ きくらげ かわかめ 干し椎茸 | ごはん 春雨 油 砂糖 | | きくらげは、骨を強くするはたらきがある「ビタミンD」の多いきのこです。給食で食べるのは乾燥きのこですが、生のきくらげは今の食べ頃です。 | ND | ND | ND |
| 5 | 火 | さばのみそ煮 わかめサラダ なめこ汁 | | 牛乳 わかめ さばのみそ煮 豆腐 みそ | キャベツ もやし にんじん コーン なめこ だいこん ねぎ | ごはん 麦 ドレッシング ごま | | なめこのつるつるした部分は、おなかの調子をよくする食物せんいが多いところです。体の疲れをとる栄養もあります。 | ND | ND | ND |
| 6 | 水 | ウインナー りっちゃんサラダ ポテトスープ ケチャップマスタード | | 牛乳 ウインナー ハム こんぶ かつおぶし 鶏肉 | きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム | コッペパン じゃがいも 油 砂糖 | | 今頃の時期にとれるじゃがいもを「新じゃが」といいます。ビタミンCが多くてみずみずしく、皮が薄く、さっぱりした味わいが特徴です。 | ND | ND | ND |
| 7 | 木 | 星型コロッケ ほうれん草のおひたし 七夕汁 七夕ゼリー | | 牛乳 星型コロッケ 豆腐 かつおぶし | にんじん たけのこ れんこん かんぴょう 干し椎茸 オクラ ほうれんそう もやし さやいんげん | ごはん 油 麩 そうめん 七夕ゼリー | | 七夕の日は天の川の流れや織女のつむぐ糸に見立てて、そうめんを食べるならわしがあります。それにちなんで、7月7日は「乾めんの日」ともされています。 | ND | ND | ND |
| 8 | 金 | さつまいもの蒸しパン ツナあえ | | 牛乳 焼き豚 うすらの卵 なんと ツナ | もやし にんじん ねぎ チンゲンサイ コーン キャベツ きゅうり もやし メンマ | めん さつまいもの蒸しパン ドレッシング | | ラーメンに入っている「メンマ」は麻竹(まぢく)というたけのこの加工品です。ほとんどもは中国で作られています。最近では国産のメンマも少し作られています。 | ND | ND | ND |
| 11 | 月 | 【いい歯の日献立】 鶏のしょうが焼き きわかめのみそ汁 キャベツのみそ汁 | | 牛乳 きわかめ 鶏のしょうが焼き さつまいも みそ 油揚げ | にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ ほうれんそう さやいんげん | ごはん 油 砂糖 ごま つきこんにゃく | | きわかめは、食物せんいの多い食べ物です。カリカリとした歯ごたえに特徴があります。梅味の相性がよく、おやつとしてもよく食べられています。 | ND | ND | ND |
| 12 | 火 | さばの文化干し 切り干し大根炒め わかめスープ ビビチーズ | | 牛乳 さつまいも揚げ さば文化干し わかめ 鶏肉 ビビチーズ | たけのこ にんじん 切り干し大根 たまねぎ 干し椎茸 | ごはん 麦 油 砂糖 | | 日本で食べられているさばは、大きく分けて3種類あります。加工品で食べられるのは、あぶらがのって、やわらかいノルウェーさばがほとんどです。 | ND | ND | ND |
| 13 | 水 | たこナゲット コーンスローサラダ コンソメスープ ミルメークいちご | | 牛乳 たこナゲット ベーコン | キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ パセリ | パン 黒砂糖 油 じゃがいも ドレッシング シメ-いちご | | 黒糖はサトウキビのしぼり汁を煮詰めて作り、最初にできる砂糖です。渋みや苦味がややあります。ミネラルやビタミンが他の砂糖より多く含まれています。 | ND | ND | ND |
| 14 | 木 | 和風サラダ オレンジ | | 牛乳 豚肉 ハム | たまねぎ にんじん なす スッキーニ ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし | ごはん 麦 油 じゃがいも ドレッシング | | 今日のカレーにはなす・ズッキーニ・ピーマンという3種類の夏野菜が使われています。夏野菜は水分やビタミンなど、夏に大切な栄養がたっぷり含まれています。 | ND | ND | ND |
| 15 | 金 | アンサンブルエッグ きゅうりの香味あえ | | 牛乳 豚ひき肉 粉チーズ ハム アンサンブルエッグ | たまねぎ にんじん トマト きゅうり にんにく しょうが キャベツ パセリ マッシュルーム セロリ | めん 油 薄力粉 ごま油 | | きゅうりは、すいかよりも水分が多い野菜です。持ち運びしやすく食べやすいので水筒のかわりに使われることがあります。体の余分な水分をとる力もあります。 | ND | ND | ND |
| 19 | 火 | 【食育の日献立】 さんまの竜田揚げ いんげんのごまよごし なすのみそ汁 | | 牛乳 油揚げ さんま竜田揚げ 豆腐 みそ | だいこん にんじん なす たまねぎ さやいんげん ほうれんそう | ごはん 油 ごま 砂糖 | | 浜通りのお盆では「じゃんがら念仏踊り」が行われます。歌謡の中に「なす汁」「十六ささぎのよごし」が歌いこまれていて、各家庭でもこの二つが食べられます。 | ND | ND | ND |
| 20 | 水 | 【関本小学校希望献立】 ひじきサラダ ミネストローネ パックスソース アップルシャーベット | | 牛乳 ハンバーグ ベーコン 粉チーズ ひじき佃煮 | にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト パセリ 小松菜 もやし 小松菜 さやいんげん アップルシャーベット | パンズパン じゃがいも 油 マカロニ 砂糖 ごま | | ミネストローネはイタリア語で「真だくさんスープ」という意味です。トマトやマカロニが入っていることが多いのですが、家庭によって味付けや具が変わります。 | ND | ND | ND |

8月

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|--|-----------------------------------|---|------------------------------------|--|---|----|----|----|
| 25 | 木 | コーンしゅうまい かいそうサラダ コンソメスープ 冷凍パイ | | 牛乳 コーンしゅうまい ミックスかいそう ベーコン | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ 冷凍パイ やちひ 卵のもと | ごはん ごま じゃがいも ドレッシング | | 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 | 金 | 【リオリッ ック記念メニュー】 パステウ ブラジルサラダ | | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ ひよこ豆 パステウ | だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり | めん 油 じゃがいも つきこんにゃく ドレッシング | | パステウは「パステル」とも呼ばれる、ブラジルのきょうざに似た食べ物です。パリッとした皮の中に豆やミートソース、チーズなど色々な具を入れて作ります。 | ND | ND | ND |
| 29 | 月 | いなだのしょうが煮 春雨サラダ 豚汁 | | 牛乳 ハム いなだのしょうが煮 豆腐 みそ 豚肉 | キャベツ もやし にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ きゅうり | ごはん 春雨 ドレッシング 里芋 つきこんにゃく | | いなだはプリの小さい頃の呼び名です。夏から秋にかけて旬を迎えます。夏のいなだはプリよりのためですが、かみしめることで「うまみ」が出てきます。 | ND | ND | ND |
| 30 | 火 | 【常葉小学校希望献立】 鶏のからあげ 枝豆のサラダ わかめのみそ汁 ももゼリー | | 牛乳 ハム 鶏のからあげ わかめ みそ 油揚げ | キャベツ もやし きゅうり 枝豆 たまねぎ ねぎ | ごはん 油 ドレッシング じゃがいも ももゼリー | | 枝豆は7月から8月にかけてが、一番おいしくなる食べ物です。じつは外国でも枝豆が大人気で、最近ではアメリカでも作られるようになっているそうです。 | | | |
| 31 | 水 | ドライカレー 野菜スープ キウイフルーツ | | 牛乳 豚ひき肉 大豆 ベーコン | にんじん たまねぎ ヒーマン トマト キャベツ ぶなしめじ ほうれんそう にんにく かつお | コッペパン 油 薄力粉 じゃがいも | | 給食ではカレーやスープなどにたくさんたまねぎを使っています。昨年度は一年間で約890kgのたまねぎを使いました。一回に使った量は平均約100kgです。 | ND | ND | ND |