

									給食1食分の放射線物質 測定検査結果 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 木		豚肉の三味焼き にらとえのきのサラダ じゃがバターコンみそ汁		牛乳・豚肉・みそ	ねぎ・しょうが・にら キャベツ・もやし えのきたけ・にんじん たまねぎ	ごはん・麦 こま・ごま油 砂糖・バター じゃがいも とうもろこし		6月は食育月間です。全国各地で食育にちなんだ行事や取り組みが行われます。食生活を振り返り、夏に向けて健康を保つ食事ができるようにしたいですね。	ND	ND	ND	
2 金		【虫歯予防デー献立】 いかフリッター しらす入りおひたし かむこんぶ		牛乳・とり肉・豆腐 油揚げ・しらす干し いかフリッター かむこんぶ	大根・にんじん・ねぎ ごぼう・干し椎茸 小松菜・キャベツ	ソフトめん 油		6月4日～10日は葉と口の衛生週間です。歯をしようぶにする栄養素のカルシウムをとり、よくかんで食べをきかえ、よい歯を保ちましょう。	ND	ND	ND	
5 月		玄米入りつくね 梅ドレッシングあえ わかめと豆腐のスープ ふりかけ		牛乳・玄米入りつくね かつおぶし・とり肉 豆腐・わかめ ふりかけ	ほうれん草・大根 干し椎茸・にんじん たけのこ・ねぎ チンゲンサイ	ごはん・ごま ドレッシング		6月は梅が実り、梅干しを漬けはじめの時期です。6月に塩漬された梅は、夏の土用に天日干しされることで梅干しになります。	ND	ND	ND	
6 火		さんまおろし煮 れんこんサラダ たけのこのみそ汁		牛乳・ハム さんまおろし煮 豆腐・みそ わかめ	れんこん・キャベツ にんじん・たけのこ	ごはん・庄内麩 ドレッシング		れんこんやたけのこは「食物せんい」が多い野菜です。食物せんいはおなかの調子を整えるはたらきがあります。	ND	ND	ND	
7 水		ハムチーズピカタ リヨネスボテ オニオンスープ ブルーベリージャム		牛乳 ハムチーズピカタ ベーコン・とり肉	たまねぎ・にんにく パセリ・にんじん ほうれん草	食パン・油 じゃがいも ブルーベリージャム		ピカタは肉やハム、魚などに卵とチーズの衣をつけて焼いたイタリア料理です。ピカタはフォークなどで肉を「突き刺す」という意味があります。	ND	ND	ND	
8 木		チキンみそカツ こんぶの煮物 きぬさやのみそ汁		牛乳・こんぶ 油揚げ・さつまいも みそ チキンみそカツ	ごぼう・にんじん さやいんげん たまねぎ きぬさや・こんにゃく	ごはん・麦 油・砂糖 じゃがいも		きぬさやはえんどう豆のさやを食べる野菜です。にぎった時に綿をこするような音がするため、きぬさやえんどうと名づけられました。	ND	ND	ND	
9 金		【船引南小希望献立】 ウィンナーベーコン巻き 豆サラダ		牛乳・豚肉・ツナ ウィンナー・豆巻き 大豆・わかめ	キャベツ・たまねぎ にんじん・もやし・ほうれん草 ねぎ・メンマ きくらげ・にんにく しょうが・きゅうり	中華めん・油 とうもろこし		世界では約80種類の豆が食べられています。いろいろな豆の中で日本では大豆や小豆が特に多く食べられています。	ND	ND	ND	
12 月		きのこ信田煮 キャベツと生揚げの炒め物 にらたま汁		牛乳・生揚げ きのこ信田煮 鶏卵・なると	キャベツ・にんじん きぬさや・しょうが 大根・にら	ごはん・油		にらは体の疲労を回復させる栄養素のアリシンや、目ののどのはたらきを助けるカロテンなど、いろいろな栄養のある野菜です。	ND	ND	ND	
13 火		いなだのしょうが煮 塩肉じゃが なめこ汁		牛乳・豚肉 いなだのしょうが煮 豆腐・みそ	たまねぎ・にんじん きぬさや・なめこ 大根・ねぎ	ごはん・油 じゃがいも 砂糖		いなだは「フリ」の子ともです。6月から8月にかけて旬を迎えます。大きくなるにつれてイナダ、ワラサ、ハマチ、ブリと名前を変えます。	ND	ND	ND	
14 水		スラッピージョー チーズサラダ ベーコンポテトスープ		牛乳・豚ひき肉 カットチーズ ベーコン	たまねぎ・にんじん パセリ・キャベツ マッシュルーム きゅうり	切り目入りコッパパン 油・小麦粉 ドレッシング じゃがいも		じゃがいもはカゼを予防するビタミンCを多く含む野菜です。6月頃から出荷の新じゃがは一年で一番多くビタミンCが含まれます。	ND	ND	ND	
15 木		【いい歯の日献立】 小籠包(ショールンポー) ごぼうサラダ マーボー豆腐スープ		牛乳・上海パオズ 豆腐・豚ひき肉 みそ	ごぼう・にんじん きゅうり・キャベツ ねぎ・干し椎茸 たけのこ・にら	ごはん・麦 ごま ドレッシング ごま油		4～6月に出荷のごぼうを新ごぼうと呼びます。香りや歯ごたえがよくほのかな甘みがあり、サラダや揚げ物などに向いています。	ND	ND	ND	
16 金		いんげんとベーコンのサラダ オレンジ		牛乳・とり肉 ベーコン	ほうれん草 にんじん・たまねぎ しめじ・にんにく マッシュルーム・キャベツ さやいんげん・オレンジ	スパゲティ 油・生クリーム ドレッシング とうもろこし		6月頃から旬を迎えるさやいんげんは、いんげん豆の若いさやを食べる野菜です。カロテンが多く含まれる緑黄色野菜の1つです。	ND	ND	ND	
19 月		【食育の日献立】 ホッケー夜干し ふきの炒め煮 キャベツのみそ汁		牛乳・豚肉 ホッケー夜干し さつまいも・生揚げ 凍み豆腐・みそ	ふき・にんじん 干し椎茸・キャベツ たまねぎ	ごはん 油		毎月19日は食育の日です。和食は季節の移り変わりを大切にし、苦味や香りなど食材の持ち味を大切にするという特徴があります。	ND	ND	ND	
20 火		いかごまフライ ひじきサラダ 中華野菜スープ バックソース		牛乳・ひじき いかごまフライ とり肉	キャベツ・にんじん ほうれん草 たけのこ・もやし 干し椎茸・カブツライ	ごはん・麦 油・砂糖 ごま油 とうもろこし		ごまはビタミンやミネラル、脂肪が多く含まれる食べ物です。中国では「食べる丸薬」と呼ばれることもあります。	ND	ND	ND	
21 水		【薄根小希望献立】 照り焼きチキン りっちゃんサラダ ミネストローネ		牛乳・ハム・こんぶ かつおぶし・ベーコン 照り焼きチキン	きゅうり・キャベツ にんじん たまねぎ・にんにく トマト・パセリ ブロッコリー	黒糖パン 砂糖・油 じゃがいも マカロニ とうもろこし		りっちゃんサラダは「サラダでけんき」という絵本で主人公のりっちゃんを作るサラダです。こんぶやかつおぶしなどたくさんのお具を入れることが特徴です。	ND	ND	ND	
22 木		さばのしょうが煮 こんぶ漬け 五目みそ汁		牛乳・塩こんぶ さばのしょうが煮 みそ	キャベツ・きゅうり 大根・にんじん ねぎ・ごぼう	ごはん じゃがいも		しょうがの香りには肉や魚のくさみを消す効果があります。そのため、魚や肉の料理にはしょうがが多く使われます。	ND	ND	ND	
23 金		五目卵焼き しょうがあえ		牛乳・豚肉・豆腐 五目卵焼き 糸かまぼこ	大根・にんじん ごぼう・ねぎ キャベツ・しょうが ほうれん草 しめじ・こんにゃく	ソフトめん 油・じゃがいも		けんちん汁は炒めた野菜と豆腐で作る具だくさんの汁物です。地域によって、野菜の切り方や味づけに違いがあります。	ND	ND	ND	
26 月		うずらスコッチエッグ ひじき炒め煮 たまねぎのみそ汁		牛乳・ひじき うずらスコッチエッグ 大豆・油揚げ とりひき肉・みそ	にんじん・たまねぎ きぬさや さやいんげん キャベツ	ごはん・油 砂糖		スコッチエッグはゆでたまごをひき肉で包んだイギリス料理です。イギリスでは伝統的なおやつとしても食べられています。	ND	ND	ND	
27 火		ポパイサラダ キウイフルーツ		牛乳・豚ひき肉 レンズ豆	たまねぎ・にんじん トマト・しょうが キャベツ・ほうれん草 ピーマン・カレールー	ごはん・麦 油・じゃがいも 砂糖・ごま		キーマはインドの言葉で「細かくした肉」という意味です。インドでは鶏肉や羊肉などいろいろな肉でキーマカレーが作られます。	ND	ND	ND	
28 水		県産ポークロケット アップルごまサラダ 野菜スープ バックソース		牛乳・ベーコン 県産ポークロケット	ブロッコリー にんじん・たまねぎ キャベツ・ほうれん草	パンズパン・油 ごま ドレッシング じゃがいも とうもろこし		福島県では春から夏にかけてブロッコリーがたくさん作られます。1年間の生産量は約5200トンで、全国8位の生産量です。	ND	ND	ND	
29 木		鮭のちゃんちゃん焼き 土佐漬け 沢煮汁		牛乳・かつおぶし 鮭のちゃんちゃん焼き 豚肉	キャベツ・にんじん しょうが・たけのこ 大根・ねぎ・ごぼう	ごはん・ごま		沢煮の漬は「たくさん」という意味です。沢煮はいろいろな種類の干切り野菜と細切りの肉を入れ、こしょうで風味をつけたすまし汁です。	ND	ND	ND	
30 金		さつまいもの蒸しパン 中華あえ		牛乳・豚肉 錦糸卵・ハム	キャベツ・にんじん もやし・にら・ねぎ たけのこ・きくらげ きゅうり	中華めん・油 砂糖・ごま油 春雨 さつまいもの蒸しパン		タンメンは中国語で「スープめん」という意味ですが、じつは日本独自の料理です。炒めた野菜が多く入るのがタンメンの特徴です。	ND	ND	ND	