

# 5月のよていにとだて

## 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	火	きのこしのたまき だいこんのゆかりつけ とんじる		ぎゅうにゅう きのこしのだ ぶたにく とろふ みそ	たけのこ だいこん きゅうり にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ	ごはん じゃがいも		じゃがいもは「大地のりんご」といわれるくらい、ビタミンが豊富です。	ND	ND	ND
2	水	スコッチエッグ コーンサラダ パンフキンポターージュ 行事食		ぎゅうにゅう スコッチエッグ とりにく ハム なまクリーム	キャベツ きゅうり とうもろこし かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	パン バター フレンチドレッシング 行事食		5月5日は子どもの日、子どもの幸せを願って、柏餅やちまきなどを食べます。今日は少し早いですが、こどもの日の行事食があります。	ND	ND	ND
7	月	キムチあえ とろふのみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし とろふ わかめ みそ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん グリーンピース きゅうり もやし キムチ たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも		食前をきちんと持ち、正しい姿勢で食事をしましょう。姿勢が悪いと消化・吸収にも影響があります。	ND	ND	ND
8	火	ちくぜんに なっとう ツナあえ くだもの		ぎゅうにゅう とりにく なっとう わかめ ツナ	たけのこ れんこん こんにゃく にんじん ほししいたけ さやえんどう ごぼう キャベツ きゅうり くだもの	ごはん さといも あぶら かたくりこ さとう あぶら		栄養満点の納豆。ソバナベの栄養「ムチン」は、お肌をキレイにする効果があります。	ND	ND	ND
9	水	チーズオムレツ アスパラとコーンのサラダ ベーコン&ポテトスープ ミルクケーキ		ぎゅうにゅう チーズオムレツ ハム ベーコン	アスパラガス キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	パン くるさとう じゃがいも		アスパラの中に含まれるアスパラギン酸は、体を強くし、風邪の予防に役立ちます。	ND	ND	ND
10	木	かつおめだつたあけ ごもくま わかたけしる		ぎゅうにゅう かつお とりにく さつまあげ だいず とろふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ たけのこ さやえんどう こんにゃく	ごはん かたくりこ あぶら さとう やきふ じゃがいも		ごはん・おかず・みそ汁と代わる代わるバランス良く食べましょう。	ND	ND	ND
11	金	かきあげ アーモンドあえ		ぎゅうにゅう かきあげ とりにく さつまあげ とりにく デザート	さんさい にんじん ごぼう ねぎ キャベツ ほししいたけ もやし たけのこ	ソフトめん あぶら さといも アーモンド さとう		きのこ類に含まれる食物繊維などの栄養が「がん予防」に効果があります。	ND	ND	ND
14	月	さきみいそフライ ごもくきんぴら けんちんじる		ぎゅうにゅう さきみ さつまあげ とりにく とろふ	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん あぶら さとう ごま さといも		里芋には胃腸の消化・吸収を良くするほか、疲労回復の働きもあります。	ND	ND	ND
15	火	さばのみそに のざわなあえ じゃがいもをのそぼろに		ぎゅうにゅう さば とりにく あつあげ さつまあげ チーズ	だいこん きゅうり のざわな たまねぎ にんじん グリンピース	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ あぶら		さばには、脳の働きを活発にする効果や貧血を予防する働きがあります。	ND	ND	ND
16	水	ミートサンド ヨーグルトポンチ きょうざスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム ヨーグルト	たまねぎ グリンピース にんにく もも みかん パイナップル キャベツ にんじん もやし たけのこ	パン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら はちみつ ぎょうざ		白菜には、風邪を防ぐビタミンCの他に血液をきれいにするイソチオシアネートという栄養が含まれています。	ND	ND	ND
17	木	ちゅうかあえ くだもの		ぎゅうにゅう ツナ かつおのたまご なまクリーム ハム たまご	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース きゅうり もやし くだもの	ごはん あぶら さとう ハター はるさめ さとう ごま こまあぶら		人気献立「カレー」ですが、ビタミンやミネラルが不足しがちになるのでカレーには「野菜・果物」を一緒に食べるのと良いでしょう。	ND	ND	ND
18	金	カレーコロッケ こんにゃくサラダ		ぎゅうにゅう わかめ やきぶた なると うずらのたまご ハム	もやし にんじん たまねぎ メンマ とろもろこし えだまめ つきこん	ちゅうかめん あぶら マヨネーズ さとう ごま		うずらのたまごには、目の粘膜を保護し、目の疲労を回復させる効果があります。	ND	ND	ND
21	月	さんまカレーたつたあけ ごぼうサラダ にらのみそしる		ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ とろふ みそ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とろもろこし だいこん にら	ごはん あぶら マヨネーズ じゃがいも		にらは、疲労回復や体を温める効果があります。風邪予防にも役立ちます。	ND	ND	ND
22	火	ぶたにくのケチャップソテー わふうサラダ ごもくスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とりにく とろふ ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ たけのこ とうもろこし ほししいたけ もやし チンゲンサイ たまねぎ	ごはん あぶら さとう はるさめ はちみつ		豚肉は、ビタミンB1が多く、スタミナ作りのチャンピオンといわれています。	ND	ND	ND
23	水	ハムチーズカツ コールスローサラダ コーンクリームスープ		ぎゅうにゅう ハム チーズカツ とりにく なまクリーム あおりのこざかな	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ とろもろこし マッシュルーム パセリ	パン バター じゃがいも あぶら		食事の前には、必ず「うがい・手洗い」をしましょう。	ND	ND	ND
24	木	きょうざ はるさめサラダ ワナナスープ ふりかけ		ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	ごはん はるさめ ワナナ		キャベツには、胃腸の粘膜を強化する効果や、食べものの消化を助ける働きがあります。	ND	ND	ND
25	金	ごまあえ もちこめにくだんご		ぎゅうにゅう とりにく とろふ あぶらあげ もちこめにくだんご	だいこん にんじん ねぎ ごぼう ほししいたけ こまつな もやし	ソフトめん あぶら さといも ごま さとう		食べる薬といわれる「ごま」には、脳を活性化させるほか、ストレスの軽減にも効果があります。	ND	ND	ND
28	月	わかたけに にくじゃが くだもの		ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ わかめ こんにゃく アーモンドとと	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく ほししいたけ たまねぎ グリンピース いとこん くだもの	ごはん あぶら さとう あぶら じゃがいも		便秘予防にも役立つ食物繊維が豊富な「ごぼう」を食べてお腹の調子を整えましょう。	ND	ND	ND
29	火	さけのオーロラソース アスパラソテー わかめスープ		ぎゅうにゅう さけ ウィンナー わかめ とりにく うずらのたまご	マッシュルーム たまねぎ キャベツ アスパラガス とうもろこし たけのこ にんじん ほししいたけ もやし たまねぎ	ごはん マヨネーズ アーモンド あぶら はるさめ		もやしは、かぜを防ぐビタミンCの他に、疲れをとってくれるアスパラギン酸も入っている栄養たっぷりの野菜です。	ND	ND	ND
30	水	ソフトチーズ タンダーリーチキン かいそうサラダ コンソメスープ		ぎゅうにゅう ソフトチーズ ヨーグルト かいそう ベーコン ラビオリ	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうろんそう	パン じゃがいも		たまねぎに含まれる硫化アリルという成分が精神安定や疲労回復に効果があります。	ND	ND	ND
31	木	てりやきハンバーグ ポテトサラダ すいとんじる		ぎゅうにゅう ハム ぶたにく あぶらあげ みそ	のり たまねぎ レモン にんじん きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん こまつな	ごはん さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ すいとん		日本の代表調味料「みそ」必須アミノ酸が豊富に含まれ生活習慣病予防に効果があります。	ND	ND	ND