6AOSTI ICKET					赤の食品	緑の食品	黄色の食品 熱や力となる	家でとりた	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		
田村市学校給食センター					(P)		800	お食		1	検出限界値:25	ベクレル/kg
B	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	TO SEES STRES			品		ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
1	金	塩ラーメン	えびしんじょう京包み 野菜のごまサラダ	T	うすらたまご えび	にんじん もやし にら チンゲンサイ ブロッコリー キャベツ コーン きくらげ	めん あぶら	豆類	6月は、虫歯予防月間です。「歯」 は食べ物を食べるのに大切な体の 一部です。きちんと虫歯予防をし ましょう。	ND	ND	ND
4	A	麦二飯	秋刀魚味噌煮 昆布漬け 豆腐の味噌汁 するめカムちゃん		とうふ	キャベツ にんじん きゅうり こまつな だいこん	ごはん ふ むぎ	いも類	今日は、虫歯予防のため「する め」を出します。よくかむこと は、虫歯の予防にもつながりま す。	ND	ND	ND
5	火	で ご飯	鶏の照り焼き ひじきの炒め煮 キャベツの味噌汁		ぎゅうにゅう ひじき だいす みそ あぶらあげ とりにく	にんじん だいこん さやいんげん キャベツ こまつな こんにゃく	ごはん さとう あぶら	果物	6月は「梅雨」の時期で、食中毒が 多い月になります。食べ物の取り 扱いには十分気をつけましょう。	ND	ND	ND
6	水	コッペパン	ウインナー 和風サラダ コンソメスープ	Ī	ぎゅうにゅう ウインナーベーコン	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう	パン じゃがいも	魚類	食中毒の予防には、「うがい・手 洗い」も大切です。これまで以上 に注意しましょう。	ND	ND	ND
1	木	で ご飯	鮭の塩焼き 五目金平 豚汁	T	ぎゅうにゅう さけ さっまあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう たけのこ だいこん たまねぎ こんにゃく	- ,	乳製品	ごぼうに含まれる食物繊維は、便 秘予防に役立ちます。ごぼうをよ くかんで食べましょう。	ND	ND	ND
8	金	スパッティーミートソース	アスパラサラダ オレンジ チーズ	T	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん アスパラ マッシュルーム キャベツ コーン オレンジ	めん こむぎこ あぶら	豆類	肉とトマトを主な材料とするミー トソースは、イタリア料理のソー スで日本でも人気があります。	ND	ND	ND
11	A	CÓN CÓN	春巻 もやしの中華和え わかめスープ		ぎゅうにゅう はるまき とりにく わかめ とうふ	もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ たけのこ しいたけ	ごはん あぶら ごま	小魚類	わかめは、体内のコレステロール を体外に出す働きがあります。食 物繊維も豊富で、便秘予防になり ます。	ND	ND	ND
12	火	Ž Ž	ハヤシライス フルーツ杏仁 アーモンドとっと	T	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ なまクリーム こざかな	たまねぎ にんじん マッシュルーム もも みかん パイン		乳製品	小魚は、かむ力を強くし、あごを 鍛えてくれます。しっかりかんで 味わって食べましょう。	ND	ND	ND
13	水	バターロールバン	リヨネーズボテト 海藻サラダ イタリアンスーブ	T	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ウインナー	たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン パセリ キャベツ きゅうり	パン バター じゃがいも あぶら ごま	果物	じゃが芋と玉ねぎを使った「リヨ ネーズボテト」は、フランスのリ ヨン地方の代表料理です。	ND	ND	ND
14	木	TÉS	いなだの生姜煮 切り干し大根の炒め物 キャベツの味噌汁		ぎゅうにゅう さんま さつまあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん キャベツ もやし こまつな こんにゃく	ごはん さとう ふ じゃがいも	色の濃い野菜	しょうがには、体の中を温める効 果があります。風邪の予防に役立 ちます。	ND	ND	ND
15	金	けんちんうさん	ゆかり漬け  卵ドーナツ 		ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	めん あぶら じゃがいも ドーナツ	果物	えびには、血液サラサラ効果があり、頭の働きを良くします。骨を強くするカルシウムを豊富に含まれます。	ND	ND	ND
18	A	わかなご飯	ごぼうサラダ 豚肉の味噌炒め わかめの味噌汁		ぎゅうにゅう なまあげ みそ あぶらあげ わかめ	こぼう もやし きゅうり キャベツ にんじん しいたけ だいこん たまねぎ こまつな	ごはん むぎ あぶら さとう	いも類	わかめのぬるぬるは、食物繊維の 仲間で、コレステロールを体の外 に出す働きがあります。	ND	ND	ND
19	火	- 20x	夏野菜カレー コールスローサラダ カットパイン		ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	たまねぎ にんじん なす スッキーニ ピーマン グリンピース キャベツ きゅうり コーン パイン	ごはん あぶら じゃがいも	乳製品	コールスローサラダは、キャベツ の千切りのサラダを意味します。 コールの語源はオランダ語でキャ ベツです。	ND	ND	ND
20	水	コッペパン	フレンチサラダ ミネストローネ みかんゼリー	T	ぎゅうにゅう ハム ベーコン チーズ	キャベツ きゅうり にんじん だまねぎ トマト コーン パセリ	バン あぶら さとう マカロニ じゃがいも ゼリー	海そう	ミネストローネは、イタリアの家 庭料理です。日本のみそ汁のよう に家庭によって味付けなどが違う そうです。	ND	ND	ND
21	木	29/1/2 256	つくね 枝豆サラダ じゃが芋の味噌汁 ごま小女子		ぎゅうにゅう ハム あぶらあげ みそ こざかな つくね	えだまめ キャベツ きゅうり だいこん ほうれんそう	ごはん あぶら じゃがいも		じゃが芋には、くだものと同じく らいのビタミンCが豊富に含まれて います。お肌をきれいにしてくれ ます。	ND	ND	ND
22	金	ソフトめん	親子汁 じゃがみそくん ミニトマト ヨーグルト		たまご なると	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう しいたけ ミニトマト	あぶら さとう		じゃがみそくんは、揚げたじゃが	ND	ND	ND
25	A	- 200 - 200	ジュウマイ 豚肉ともやしのソテー 卵とチンゲンサイのスープ	T	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ	もやし にら だけのこ しめじ チンゲンサイ にんじん たまねぎ きくらげ しいたけ		いも類	もやしには、スタミナをつけるア スパラギン酸という栄養が含ま れ、疲労回復にも役立ちます。	ND	ND	ND
26	火	麦ご飯	五目卵焼き 肉じゃが 小松菜の味噌汁 ひじきの佃煮		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん さやえんどう だいこん キャベツ こまつな こんにゃく	ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう	乳製品	朝晩の気温の差がはげしいので、 体調を壊しやすいこの時期は、バ ランスの良い食事で風邪予防をし	ND	ND	ND
27	水		いんげん豆のクリーム煮 ポパイサラダ さくらんぼ	T	ぎゅうにゅう いんげんまめ とりにく なまクリーム	にんじん だまねぎ しめじ グリンピース キャベツ ほうれんそう コーン さくらんぼ		Ŷ	ほうれん草には、ピタミンや鉄な どの栄養素が豊富に含まれます。 貧血予防にもなります。	ND	ND	ND
28	木	/19-0-///> ご飯	ストロベリージャム ししゃもフライ 野菜のアーモンド和え にらの味噌汁		ぎゅうにゅう ししゃも とうふ みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ コーン にら こまつな		海そう 豆類	アーモンドには、体の血液の流れ を良くし、代謝をあげる効果があ ります。	ND	ND	ND
29	金	ソフトめん	味噌かけ汁 アスパラソテー カスタードブリン	-	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ウインナー	キャベツ たまねぎ もやし にんじん メンマ ほうれんそう アスパラ コーン	めん あぶら バター プリン	KAP .	暑い日が続くと冷たいものばかり 食べてしまいがちです。温かい食 べ物を食べて胃腸の働きを良くし ましょう。	ND	ND	ND