

平成25年 5月のよてい にんだて		田村市学校給食センター		赤の食品	緑の食品	黄色の食品	家でとりたい食	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	腸や力となる			ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
1	水 コッペパン	チーズオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ		牛乳 チーズオムレツ ハム チーズ ベーコン	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん ほうれん草 マッシュルーム パセリ	パン マカロニ マヨネーズ じゃがいも	海藻		5月は別の呼名を「さつき」とも言います。さつきは、稲の苗を植える月という意味です。稲や野菜が育つ季節になりました。	ND	ND
2	木 ごはん	さかなのフライ ひじきの炒め煮 キャベツの味噌汁 こどもの日ゼリー		牛乳 ひじき 大豆 油揚げ 鶏肉 わかめ 味噌	にんじん さやいんげん 大根 キャベツ ほうれん草 糸コン	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ゼリー	いも類	5月5日はこどもの日。子どものごやかな成長を願い、しょうぶ湯に入ったり柏餅を食べたりします。今日はこどもの日の行事食です。	ND	ND	ND
7	火 麦ごはん	ポークカレー コーンサラダ ヨーグルト		牛乳 豚肉 生クリーム ヨーグルト	玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん じゃがいも 油 ドレッシング	魚	グリーンピースは、さやえんどうの若い葉で、たんばく質や食物繊維がたっぷりです。初夏が旬の野菜です。	ND	ND	ND
8	水 コッペパン	スコッチエッグ アスパラサラダ 洋風おでん りんごジャム		牛乳 スコッチエッグ ハム 鶏肉 さつま揚げ	アスパラガス きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんじん	パン ドレッシング じゃがいも 砂糖 りんごジャム	果物	アスパラガスは、春が旬の野菜です。お日様をあびた緑色のグリーンアスパラには、ビタミンやミネラルなどがたくさん含まれています。	ND	ND	ND
9	木 麦ごはん	ごぼうたっぷりミンチカツ もやしとひき肉の油いため 豆腐の味噌汁		牛乳 豚肉 ごぼうたっぷりミンチカツ 豆腐 わかめ 味噌	ピーマン にんじん だけのこ もやし ほうれん草 キャベツ 大根 ねぎ にんにく	麦ごはん 油 はるさめ 砂糖 かたくり粉	乳製品	麦ごはんの麦は大麦で、パンやめんをつくる小麦とは別の種類です。大麦は、しょうゆや味噌の原料になったり、麦茶になったりします。	ND	ND	ND
10	金 ソフトめん	肉みそうどん 小松菜のごま和え くだもの(オレンジ)		牛乳 なた 油揚げ 豚肉 味噌	にんじん キャベツ ねぎ 小松菜 もやし オレンジ にんにく	ソフトめん 油 ごま 砂糖	いも類	には昔からスタミナのつく野菜といわれています。には、ごぼうや種などの糖質がエネルギーになるのを助け、体を温めてくれます。	ND	ND	ND
13	月 ごはん	鶏肉のしょうが焼き 春雨の中華サラダ 油揚げの味噌汁		牛乳 鶏肉 ハム 油揚げ 味噌	キャベツ きゅうり ほうれん草 玉ねぎ にんじん	ごはん はるさめ じゃがいも ドレッシング	豆類	しょうがの香りは、肉や魚の臭みを消し、胃の動きを良くする働きがあります。また辛味には殺菌効果や食欲を増進する働きがあります。	ND	ND	ND
14	火 わかめごはん	ほうれん草卵巻き ツナサラダ 筑前煮		牛乳 わかめ ほうれん草卵巻き ツナ 鶏肉 昆布	キャベツ きゅうり レノン にんじん ごぼう さやえんどう ほししいたけ こんにゃく	ごはん 里いも 砂糖 油 ドレッシング	小魚類	ツナは魚のマグロのことです。マグロには血や肉のもとになるたんぱく質がとて多く、その量は魚や肉のなかで最高です。	ND	ND	ND
15	水 コッペパン	ウィンナー フレンチサラダ キャロットスープ		牛乳 ウィンナー 鶏肉 生クリーム	アスパラガス きゅうり キャベツ ピーマン レモン にんじん 玉ねぎ パセリ マッシュルーム コーン	パン じゃがいも ドレッシング バター	海藻	にんじんのオレンジ色はカロテンといって、体のなかでビタミンAに変わり、病気に負けない体をつくってくれます。	ND	ND	ND
16	木 ごはん	豚肉のケチャップあえ ごぼうサラダ どさんこ汁		牛乳 豚肉 味噌 豆腐 わかめ	にんじん 玉ねぎ さやいんげん 枝豆 トマトピューレ ごぼう きゅうり キャベツ もやし にら コーン	ごはん 油 砂糖 はちみつ マヨネーズ じゃがいも パター	乳製品	ごぼうは、リグニンというものを含んでいます。リグニンはがんを予防したり、バイ菌が増えないようにする働きがあるといわれています。	ND	ND	ND
17	金 中華めん	みそラーメン 上海パオス 海そうサラダ レモンヨーグルト(中のみ)		牛乳 豚肉 上海パオス 海そう レモンヨーグルト	キャベツ にら コーン 玉ねぎ ねぎ きくらげ 大根 きゅうり もやし にんにく	めん 油 ドレッシング	果物	レモンのすっぱさはビタミンCとクエン酸です。ビタミンCは、ストレスに強い体をつくり、クエン酸は疲労を回復する働きがあります。	ND	ND	ND
20	月 ごはん	鮭の味噌マヨネーズ焼き 和風サラダ わかめスープ うまかつてん(中のみ)		牛乳 鮭 味噌 のり わかめ 鶏肉	玉ねぎ キャベツ もやし しめじ にんじん チンゲンサイ だけのこ ほししいたけ ねぎ	ごはん マヨネーズ うまかつてん	小魚類	スープは、硬くなったパンなどを野菜や肉の煮込み汁に浸して食べるものでした。飲むものというよりは、食べるものだったようです。	ND	ND	ND
21	火 麦ごはん	さわらのよもぎフライ 切干大根の炒め煮 豚汁		牛乳 さわらのよもぎフライ さつま揚げ 凍み豆腐 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	切り干し大根 にんじん 枝豆 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	麦ごはん 油 砂糖 じゃがいも	海藻	さわら(鱒)は、魚偏に春と書くように、春においしくなる魚です。白身で柔らかく、あっさりとした味なので、どんな料理にでもおいしい魚です。	ND	ND	ND
22	水 コッペパン	照り焼きチキン コールスローサラダ ポークビーンズ		牛乳 照り焼きチキン 大豆 豚肉 粉チーズ	キャベツ もやし きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ にんにく トマト パセリ	パン じゃがいも 油 砂糖 ドレッシング	たまご	大豆やコーン、玉ねぎなどに多く含まれるオリゴ糖は、おなかの中でビフィス菌を増やして免疫機能を高める働きがあります。	ND	ND	ND
23	木 ごはん	さんまのおろし煮 五目きんぴら しめ豆腐の味噌汁		牛乳 さんまのおろし煮 さつま揚げ 凍み豆腐 味噌	にんじん ごぼう だけのこ 大根 小松菜 ねぎ こんにゃく	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	果物	凍み豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させたものです。たんぱく質は豆腐の9倍、食物繊維や鉄、カルシウムなどもたっぷりです。	ND	ND	ND
24	金 ソフトめん	カレー南蛮 きのこの信田煮 ナムル		牛乳 鶏肉 油揚げ なた きのこの信田煮	にんじん 玉ねぎ ほししいたけ 小松菜 ねぎ もやし ほうれん草	めん 油 ごま油 ごま 砂糖	小魚	ねぎは、血液の流れをよくして体を温め、疲れがたまのを防いで体調を整えるのに役立ちます。中国では漢方薬としても使われています。	ND	ND	ND
27	月 ごはん	ぎょうざ 昆布漬け 若竹汁 ふりかけ		牛乳 ぎょうざ 鶏肉 豆腐 昆布 わかめ ふりかけ	キャベツ にんじん きゅうり だけのこ ねぎ	ごはん 砂糖	乳製品	キャベツに含まれるビタミンUという消化酵素は、食べ物の消化を良くしたり、胃の粘膜を守る働きがあります。	ND	ND	ND
28	火 ごはん	さばの味噌煮 ごま和え 卵スープ		牛乳 さば味噌煮 鶏肉 卵 わかめ	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ もやし 干しいたけ だけのこ	ごはん ごま 砂糖	小魚	サバの脂質には動脈硬化を予防し、脳の働きを活性化にする働きがあるといわれています。中国では体力をつける魚とされています。	ND	ND	ND
29	水 食パン	カレーペースト ブロッコリーサラダ コーンクリームスープ		牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 生クリーム	にんじん 玉ねぎ ピーマン 枝豆 コーン マッシュルーム ブロッコリー キャベツ トマト カリフラワー にんにく パセリ	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも ドレッシング バター	豆類	ブロッコリーという名前はイタリア語で、芽や茎をさす言葉からついたものです。カゼに負けない体をつくるビタミン類がたっぷりです。	ND	ND	ND
30	木 麦ごはん	ハンバーグ こんにゃくのソテー 味噌ワタンスープ		牛乳 ハンバーグ ベーコン 豚肉 味噌	ほうれん草 コーン しょうが キャベツ もやし にんにく にんじん ねぎ 小松菜 ほししいたけ 糸こんにゃく	麦ごはん 油 砂糖 ワタンスープ	果物	こんにゃくは、水分が97%の食べ物です。牛乳の水分は87%です。牛乳よりも水分が多い低エネルギーの食品です。	ND	ND	ND
31	金 中華めん	タンメン えびしんじょ京包み もやし中華あえ りんごゼリー(中のみ)		牛乳 豚肉 うずらの卵 えびしんじょ京包み 鶏肉	にんじん だけのこ 玉ねぎ キャベツ にら きくらげ にんにく しょうが もやし きゅうり	めん ドレッシング りんごゼリー	魚類	きくらげは、耳の形をしているところから、ミミタケともいわれます。鉄やビタミンD、食物繊維がたっぷり含まれています。	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。

【お問い合わせ先】 田村市学校給食センター 電話0247-67-1123