

平成26年 6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	熱や力となる		給食センターからのメッセージ	ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
2月	ごはん	鶏肉の生姜焼き 野菜のアーモンドあえ 大根の味噌汁 型抜きチーズ(中のみ)	牛乳 鶏肉の生姜焼き 味噌 チーズ(中)	鶏肉の生姜焼き 味噌 チーズ(中)	キャベツ ほうれん草 もやし にんじん 大根 小松菜	ごはん アーモンド 砂糖 庄内麩 じゃがいも	海そう	大根の「根」は淡色野菜ですが、大根の「葉」は緑黄色野菜に分類されます。根っこから葉まで上手に調理して食べたいですね。	ND	ND	ND
3火	ごはん	五目卵焼き 切干大根の炒め物 味噌ワタンスープ	牛乳 五目卵焼き さつま揚げ 豚肉 味噌	五目卵焼き さつま揚げ 豚肉 味噌	切干大根 にんじん えだまめ キャベツ にんにく もやし なぎ こんにゃく 小松菜 しいたけ しょうが	ごはん 砂糖 ワタタン	いも類	切干大根は大根を細く切り、天日で干し乾燥させて作ります。太陽の光を浴び、甘みと栄養が増加するので、カルシウムや食物繊維を豊富に含んでいます。	ND	ND	ND
4水	コッパン	鶏肉のアップルソース チーズサラダ コンソメスープ いちごジャム するめいか	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン するめ	鶏肉 チーズ ベーコン するめ	りんご レモン パセリ キャベツ きゅうり コーン 大根 にんにく にんじん 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも ドレッシング いちごジャム	小魚	6月4日は「虫歯予防デー」。大人になっても自分の歯でおいしく食べるには毎日の心がけが大切です。虫歯の予防は、からだの健康にもつながります。	ND	ND	ND
5木	麦ごはん	チャンボン 黒豚シュウマイ 青じそサラダ	牛乳 ほうき チーズ チキン水煮 油揚げ 味噌	牛乳 ほうき チーズ チキン水煮 油揚げ 味噌	玉ねぎ ビーマン トマト マッシュルーム プロccoli キャベツ きゅうり にんじん コーン 小松菜 にんにく	ごはん 麦 砂糖 じゃがいも ドレッシング	果物	ほきは、タラ目のメルルーサー科に属する大型の深海魚です。記憶力や学習能力を向上させてくれるDHAが豊富に含まれています。	ND	ND	ND
6金	中華めん	チャンボン 黒豚シュウマイ 青じそサラダ	牛乳 豚肉 いか えび うすらの卵 シュウマイ	牛乳 豚肉 いか えび うすらの卵 シュウマイ	ほうれん草 大根 きくらげ キャベツ にんじん いら アスパラガス もやし きゅうり にんにく	めん 油 ドレッシング かたくり粉 ごま油	乳製品	チャンボンは、豚肉・魚介類・野菜を具とした日本の郷土料理です。長崎をはじめ、兵庫や愛媛など様々な地方で様々なチャンボンが食べられています。	ND	ND	ND
9月	麦ごはん	チーズハンバーグ 大根サラダ 凍み豆腐の味噌汁	牛乳 チーズハンバーグ かまぼこ 凍み豆腐 味噌	牛乳 チーズハンバーグ かまぼこ 凍み豆腐 味噌	大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん 小松菜	ごはん 麦 さといも ドレッシング	たまご	チーズは牛乳を原料として作られているので、栄養豊富です。ただ、ビタミンCや食物繊維、鉄分だけは不足してしまっているので、野菜や果物と一緒に食べると良いですね。	ND	ND	ND
10火	ごはん	さんまカレー竜田 おかかあえ えのきの味噌汁	牛乳 さんまカレー竜田 かつお節 豆腐 味噌	牛乳 さんまカレー竜田 かつお節 豆腐 味噌	ほうれん草 もやし にんじん キャベツ えのきたけ 大根 小松菜	ごはん 油 じゃがいも	果物	さんまは栄養満点の青魚で、カルシウムや鉄のほか、魚の脂肪分にEPAという血液をサラサラにしてくれる成分が豊富に含まれています。	ND	ND	ND
11水	食パン	ハムチーズピカタ コーンサラダ 玉子スープ レーズンクリーム	牛乳 ハム ハムチーズピカタ わかめ 鶏肉	牛乳 ハム ハムチーズピカタ わかめ 鶏肉	キャベツ きゅうり コーン プロccoli チンゲン菜 もやし にんじん 玉ねぎ しいたけ きくらげ たけのこ	パン ドレッシング レーズンクリーム	小魚類	レーズンは、ブドウを乾燥させた果実で、干しブドウとも呼ばれます。ラム酒に浸したラムレーズンや、バターに練りこんだレーズンバターなど様々な料理に使われます。	ND	ND	ND
12木	ごはん	さばの生姜煮 春雨の五目炒め じゃがいもの味噌汁	牛乳 さばの生姜煮 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 さばの生姜煮 豚肉 油揚げ 味噌	にんじん キャベツ だけのこ もやし ビーマン にんにく 大根 小松菜	ごはん 春雨 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	豆類	ビーマンに含まれるビタミンAは、油で調理することで吸収率がアップします。ビタミンAは、体の抵抗力をつけてくれるので風邪の予防に役立ちます。	ND	ND	ND
13金	ソフトめん	豚すきうどん 磯香あえ たまごドーナツ	牛乳 豚肉 豆腐 海苔	牛乳 豚肉 豆腐 海苔	えのきたけ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ こんにゃく しいたけ もやし 大根 キャベツ しめじ	めん 油 砂糖 たまごドーナツ	果物	海苔に含まれているビタミンB1・B2は、糖質を効率よくエネルギーに変えてくれるので、食欲がない時や疲れやすい時に摂ると疲労回復に役立ちます。	ND	ND	ND
16月	ごはん	発芽玄米入りつくね ひじきの炒め煮 のっぺい汁	牛乳 発芽玄米入りつくね ひじき 大豆 油揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳 発芽玄米入りつくね ひじき 大豆 油揚げ 鶏肉 豚肉	にんじん さやいんげん 大根 ごぼう 玉ねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん かたくり粉 油 砂糖 さといも	乳製品	発芽玄米とは、玄米を1〜2日間水につけてわずかに発芽させた米のこと。カルシウムや食物繊維などの栄養が豊富です。	ND	ND	ND
17火	麦ごはん	さんまのおろし煮 和風サラダ けんちん汁	牛乳 さんまおろし煮 わかめ ツナ 豚肉 豆腐	牛乳 さんまおろし煮 わかめ ツナ 豚肉 豆腐	キャベツ きゅうり もやし 小松菜 大根 にんじん ごぼう こんにゃく	ごはん 春雨 じゃがいも ドレッシング	たまご	わかめに含まれる「ヨウ素」は、基礎代謝を活性化して肥満を予防、さらに甲状腺ホルモンと関係し、精神を安定させてくれます。	ND	ND	ND
18水	コッパン	ホークウィンナー コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 ウィンナー ベーコン チーズ	牛乳 ウィンナー ベーコン チーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト プロccoli コーン アスパラガス きゅうり にんにく パセリ	パン じゃがいも 油 マカロニ 砂糖 ドレッシング	海そう	トマトの赤い色の正体は、リコピンという色素です。リコピンは、がんや生活習慣病の予防に効果があります。	ND	ND	ND
19木	ごはん	チキンカレー イタリアンサラダ オレンジ	牛乳 鶏肉 生クリーム	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく もやし キャベツ コーン きゅうり オレンジ	ごはん じゃがいも 油 ドレッシング	豆類	オレンジに含まれているカリウムは、塩分を排泄する役割や、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きがあります。	ND	ND	ND
20金	★ 滝根小学校 希望献立 ★							今日は、滝根小学校の子どもの希望献立です。何がでるのかお楽しみに♪	ND	ND	ND
23月	ごはん	いなだの生姜煮 春雨サラダ わかめの味噌汁	牛乳 いなだの生姜煮 ハム わかめ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 いなだの生姜煮 ハム わかめ 油揚げ 豆腐 味噌	キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ 小松菜	ごはん 春雨 ドレッシング	果物	いなだはぶりの小さいときの名前で、ぶりは、15cmくらいまでのものをワカシ、40cmくらいをイナダ、60cmくらいをワラサ、90cm以上をブリといいます。	ND	ND	ND
24火	麦ごはん	野菜コロック 五目きんぴら 豚汁	牛乳 さつま揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 さつま揚げ 豚肉 豆腐 味噌	にんじん ごぼう だけのこ 大根 小松菜 こんにゃく	ごはん 麦 野菜コロック 油 砂糖 ごま じゃがいも	乳製品	こんにゃくには、グルコマンナンという食物繊維が含まれており、便秘解消に効果的です。包丁で切るよりも手でちぎったほうが味がしみこみやすくなります。	ND	ND	ND
25水	コッパン	オムレツ アスパラとコーンのサラダ ほうれん草のクリームスープ ココアクリーム	牛乳 オムレツ ハム 鶏肉	牛乳 オムレツ ハム 鶏肉	アスパラガス キャベツ コーン ビーマン ほうれん草 玉ねぎ にんじん	パン ココアクリーム じゃがいも バター ドレッシング コーンスターチ	小魚	人参にはカロテンやビタミン類が多く含まれていますが、実は人参の「葉」にも、カリウムやカルシウムなど成長に必要な栄養素が含まれています。	ND	ND	ND
26木	ごはん	アジフライ 中華和え 玉ねぎの味噌汁 ホワイトミニー(中のみ)	牛乳 アジフライ ハム 油揚げ 味噌	牛乳 アジフライ ハム 油揚げ 味噌	きゅうり にんじん もやし キャベツ 大根 ほうれん草 さやえんどう 玉ねぎ	ごはん 油 ホワイトミニー(中) ドレッシング	海そう	あじはさんまと同様、EPAやDHAが豊富なほか、イノシン酸やグルタミン酸などのうまみ成分も含まれているので、お寿司やフライなど様々な料理に使われます。	ND	ND	ND
27金	ソフトめん	ぎつねうどん もち米肉団子 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 なるこ 油揚げ もち米肉団子 海藻ミックス	牛乳 鶏肉 なるこ 油揚げ もち米肉団子 海藻ミックス	白菜 ほうれん草 大根 にんじん しいたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	めん ドレッシング	魚類	干しいただけには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、お腹の中をきれいにしてくれる食物繊維などが豊富に含まれる食材です。	ND	ND	ND
30月	ごはん	鮭バターしょうゆ焼き プロccoliーごまサラダ 小松菜の味噌汁 ひじきの佃煮	牛乳 鮭のバターしょうゆ焼き 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 ひじきの佃煮	牛乳 鮭のバターしょうゆ焼き 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 ひじきの佃煮	プロccoli キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん 小松菜	ごはん ごま ドレッシング	いも類	小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜です。特に、骨や歯を丈夫にし、骨粗しょう症を予防してくれるカルシウムを豊富に含んでいます。	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。

* 給食費の第2回目の納期限(口座振替日)は、平成26年6月30日(月)です。

【お問い合わせ先】 田村市学校給食センター 電話0247-67-1123