

12月のよていにとんで

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		
				魚や肉や卵となる	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月	ごはん 麦ごはん	きんぴら春巻き ナムル 肉団子のスープ ぶどうゼリー(中)	牛乳 ミートボール	牛乳 鶏肉 ほうれん草の玉子巻き 豚肉 豆腐 おさかなのりかけ みそ ヨーグルト(中)	もやし にんじん 大根 ほうれん草 キャベツ ねぎ チンゲンサイ たけのこ しいたけ きんぴら春巻き	麦ごはん 油 ごま油 砂糖 ごま ぶどうゼリー(中)	乳製品	ナムルは、韓国のお家庭料理の一つです。もやしなどの野菜や、ワラビなどの山菜を塩ゆでしたものを調味料とごま油で和えたものです。	ND	ND	ND
2火	ごはん	ほうれん草玉子巻き 春雨五目炒め さつまい さかなのりかけ みかんヨーグルト(中)	牛乳 ウィンナー	牛乳 鶏肉 ほうれん草の玉子巻き 豚肉 豆腐 おさかなのりかけ みそ ヨーグルト(中)	にんじん キャベツ たけのこ ビーマン 大根 ごぼう ねぎ にんにく	ご飯 さつまいも 砂糖 油 春雨	豆類	さつまいもには、ビタミンCが多く含まれ、1本で1日の必要量をとることができます。さつまいものビタミンCは熱に強いので、効率良く摂取できます。	ND	ND	ND
3水	食パン	ウィンナー コーンサラダ ミネストローネ いちごジャム	牛乳	牛乳 ウィンナー ベーコン チーズ	キャベツ コーン にんじん ブロッコリー たまねぎ 大根 にんにく パセリ トマト	パン ジャがいも ドレッシング 油 マカロニ 砂糖 いちごジャム	小魚類	コーンには、食物せんいが多く、腸の掃除をする働きや、便秘の改善に効果的です。コーンの胚芽部分に集中しているため、手でむしるように食べると良いです。	ND	ND	ND
4木	ごはん	若竹の信田煮 かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ なると 若竹信田煮	かぼちゃ グリンピース しょうが えのき たまねぎ にんじん しいたけ みつば ねぎ	ご飯 油 砂糖 かたくり粉 麩	たまご	ビタミンEは「老化防止のビタミン」「若返りのビタミン」と呼ばれ、しみやしわをできにくくする効果があります。	ND	ND	ND
5金	ソフトめん	きつねうどん おかか和え たまごドーナツ	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ なると かつお節	にんじん 大根 ほうれん草 キャベツ 白菜 ねぎ もやし しいたけ たまねぎ	ソフトめん たまごドーナツ 油	果物	ねぎ特有の強い香りの成分は、硫化アリルというもので、ビタミンB1の吸収を助ける働きや疲労回復する働きがあります。	ND	ND	ND
8月	ごはん	ハンバーグ ひじき炒め煮 たまねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 ハンバーグ ひじき 大豆 さつまいも 鶏肉 油揚げ みそ	にんじん いんげん れんこん たまねぎ 小松菜 ねぎ こんにゃく	ご飯 油 砂糖 じゃがいも	魚類	ひじきは栄養が豊富で、カルシウムは牛乳の1.2倍、鉄は鶏レバーの6倍、食物せんいはごぼうの7倍含まれます。	ND	ND	ND
9火	麦ごはん	さんまの梅煮 からし和え 道産子汁	牛乳	牛乳 豚肉 さんま 豆腐 わかめ みそ	キャベツ 小松菜 にんじん もやし たまねぎ にら コーン	麦ごはん 砂糖 バター じゃがいも	乳製品	梅干しには、クエン酸が含まれ、胃腸の働きを活発にして食欲を増進させ、疲労回復に役立ちます。	ND	ND	ND
10水	黒糖パン	オムレツ コールスローサラダ ラビオリスープ	牛乳	牛乳 オムレツ ベーコン	キャベツ にんじん コーン きゅうり たまねぎ ほうれん草	黒糖パン ラビオリ ドレッシング じゃがいも	小魚類	黒砂糖は、サトウキビの茎の絞り汁を加熱し、水分を蒸発させて濃縮したものを冷やしたものです。ミネラル分を豊富に含むので、健康食品としても扱われます。	ND	ND	ND
11木	ごはん	チキンカレー 海草サラダ りんご	牛乳	牛乳 鶏肉 わかめ 生クリーム わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン りんご にんにく チャツネ	ご飯 じゃがいも 油 ごま ドレッシング	たまご	りんごの皮にはポリフェノールが含まれ、コレステロールを取り除く働きがあります。生活習慣病の予防に効果的な果物です。	ND	ND	ND
12金	☆岩井沢小学校希望献立☆						果物	今日は、岩井沢小学校の希望献立です。お楽しみに!!	ND	ND	ND
15月	ごはん	いわしの蒲焼き ブロッコリーごまサラダ 白菜のみそ汁	牛乳	牛乳 いわしの蒲焼き 油揚げ みそ	ブロッコリー キャベツ コーン 大根 しょうが 白菜 にんじん 小松菜 ねぎ	ご飯 油 ドレッシング さといも ごま 砂糖	海そう	ブロッコリーは、イタリアが原産の野菜で、キャベツを改良して作られた野菜です。ビタミン類などが豊富に含まれる野菜です。	ND	ND	ND
16火	麦ごはん	納豆 豚キムチ かぼちゃのみそ汁 みかん	牛乳	牛乳 納豆 豚肉 油揚げ わかめ みそ	白菜 もやし にら 大根 しょうが キムチ かぼちゃ みかん たまねぎ しめじ	麦ごはん 砂糖 ごま 油	小魚類	みかんは、風邪に対する免疫力を高めるビタミンCを豊富に含みます。血管を強くしたり、血行を良くする作用もあります。	ND	ND	ND
17水	食パン	豆腐ハンバーグ 青じそサラダ 洋風おでん ココアクリーム	牛乳	牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏肉 うすら卵	たまねぎ にんじん 大根 キャベツ 小松菜	パン バター ドレッシング ココアクリーム じゃがいも	果物	大根の根の部分には、でんぷんの消化酵素であるジアスターゼが含まれます。ご飯やイモ類を食べ過ぎた時に大根おろしを食べるとすっきりと楽になります。	ND	ND	ND
18木	キャロットピラフ	鶏肉の生姜焼き キャベツのレモン和え コンソメスープ クリスマスデザート	牛乳	牛乳 鶏肉の生姜焼き ベーコン	キャベツ きゅうり コーン 白菜 パセリ にんじん レモン果汁 たまねぎ マッシュルーム	ごはん じゃがいも 油 砂糖 クリスマスデザート	豆類	レモンの酸っぱさの主成分はクエン酸です。クエン酸には、疲労回復の効果があります。運動の後に食べると筋肉疲労をやわらげます。	ND	ND	ND
19金	中華めん	ちゃんぽんめん もち米肉だんご ひじきサラダ	牛乳	牛乳 豚肉 エビ イカ なると うすら卵 ひじき もち米肉だんご	キャベツ にんじん もやし きくらげ にんにく 白菜 小松菜 コーン	中華めん かたくり粉 油 ごま油 ごま	小魚類	ちゃんぽんは、豚肉、野菜、魚介類を具とした日本の郷土料理の一つです。特に長崎のちゃんぽんめんが特に有名です。	ND	ND	ND
22月	ごはん	お豆とかぼちゃのコロッケ 梅肉和え けんちん汁 大豆のふりかけ	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 お豆とかぼちゃのコロッケ 大豆のふりかけ	大根 キャベツ もやし 小松菜 白菜 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん 油 さといも ドレッシング	乳製品	今日は、冬至です。一年で最も日が短い日です。冬至には、あずきとかぼちゃと一緒に煮た冬至かぼちゃを食べたり、お風呂にゆずを浮かべたゆず湯などに入ります。	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

