

9月のよてい にんだて

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食分の放射線物質 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	サーモンフライ なすと豚肉のみそ炒め わかめスープ 麦ごはん	サーモンフライ 豚肉 みそ わかめ 豆腐 牛乳	サーモンフライ 豚肉 みそ わかめ 豆腐 牛乳	なす たまねぎ ピーマン にんじん もやし にんじん ねぎ こまつな きくらげ 干し椎茸	ごはん 油 ごま 砂糖	卵類	なすは世界各国で食べられている野菜 です。変色するので、切ったらすぐに 水につけてアク抜きすると、料理もきれいに仕上がります。	ND	ND	ND						
2	水	オムレツ キャベツのチーズサラダ コンソメスープ ココアクリーム コッパン	たまご 牛乳 チーズ ベーコン	たまご 牛乳 チーズ ベーコン	キャベツ きゅうり フロッキー ピーマン たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム	コッパン ドレッシング じゃがいも ココアクリーム	果物	キャベツは疲れをとってくれる ビタミンが多く含まれています。 秋から冬に収穫されるキャベツは 葉がためてしっかりとしているの が特徴です。	ND	ND	ND						
3	木	そぼろ丼 ごま和え 大根と豆腐のみそ汁 ブルーベリーゼリー ごはん	豚ひき肉 凍み豆腐 みそ 牛乳	豚ひき肉 凍み豆腐 みそ 牛乳	たまねぎ にんじん 枝豆 しょうが ほうれんそう キャベツ コーン だいこん もやし ねぎ	ごはん でん粉 ごま 魅 じゃがいも ゼリー	卵類	ブルーベリーは目によい食品と 言われています。毎日2〜3粒食べ るだけでも効果があると言われて います。	ND	ND	ND						
4	金	ハッシュポテト 大根サラダ 塩ラーメン	豚肉 うずら卵 鶏肉 牛乳	豚肉 うずら卵 鶏肉 牛乳	キャベツ にんじん もやし たら ねぎ チンゲンサイ きくらげ だいこん きゅうり にんじん	中華麺 ハッシュポテト 油	乳製品	じゃがいもは切ってそのままにし ておくと茶色になります。これ は、ジャガイモの中のチロシンと いう物質が空気に触れて変色する ためです。	ND	ND	ND						
7	月	野菜コロッケ 昆布漬け かぼちゃのみそ汁 麦ごはん	こんぶ 油揚げ みそ 牛乳	こんぶ 油揚げ みそ 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ こまつな	ごはん コロッケ 油	魚類	子どもは1日に約800mg〜 1000mgのカルシウムが必要と 言われています。お菓子やジュース などに含まれる糖分はカルシウ ムの吸収を妨げるので、注意しま	ND	ND	ND						
8	火	イカしゅうまい チンジャオロース 春雨スープ ごはん	イカしゅうまい 豚肉	イカしゅうまい 豚肉	もやし ピーマン だいのこ にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ えのき ほうれんそう ねぎ きくらげ	ごはん 油 でん粉	いも類	ほうれん草は日本へは中国から江 戸時代に伝わりました。	ND	ND	ND						
9	水	肉だんご リネースポテト イタリアンスープ イチゴジャム コッパン	肉だんご ウインナー ベーコン 粉チーズ 卵	肉だんご ウインナー ベーコン 粉チーズ 卵	たまねぎ パセリ にんにく にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう	コッパン ジャム じゃがいも 油 マカロニ パン粉	小魚類	とうもろこしは中南米が原産地 です。世界3大穀物の1つです。加熱 して食べますが、最近では生の まま食べられる種類もあります。	ND	ND	ND						
10	木	ひじきのり佃煮 鶏豆腐ハンバーグ ナムル もずくスープ ごはん	ひじきのり 牛乳 鶏豆腐ハンバーグ 豚肉 豆腐 もずく	ひじきのり 牛乳 鶏豆腐ハンバーグ 豚肉 豆腐 もずく	もやし にんじん だいこん ほうれんそう だけのこ キャベツ ねぎ	ごはん ごま油 ごま 砂糖	いも類	豆腐は紀元前2世紀の中国で発明 されました。日本へは奈良時代に 仏教とともに伝わったと言われて います。	ND	ND	ND						
11	金	アンサンブルエッグ 枝豆サラダ コンソメスープ	豚肉 わかめ なると アンサンブルエッグ 牛乳	豚肉 わかめ なると アンサンブルエッグ 牛乳	コーン たまねぎ もやし にんじん ねぎ チンゲンサイ メンマ 枝豆 キャベツ きゅうり だいこん	中華麺 ドレッシング	果物	たまねぎは肉や魚の臭みを消すス パイスの役目があります。	ND	ND	ND						
14	月	チキン味噌カツ ひじきの和え物 五目スープ ごはん	チキン味噌カツ ひじき佃煮 豚肉 牛乳	チキン味噌カツ ひじき佃煮 豚肉 牛乳	もやし にんじん こまつな いんげん キャベツ にんじん ねぎ チンゲンサイ 干し椎茸	ごはん 油 ごま ごま油	いも類	いんげんは細長い【ケンタツ キー】や幅の広い【モロコ】な どの種類があります。福島県は日 本国内でも有数のいんげんの生産 地です。	ND	ND	ND						
15	火	さんまの塩焼き 野菜とチキンのごま和え じゃがいものみそ汁 ごはん	さんま ソフトチキン 油揚げ みそ 牛乳	さんま ソフトチキン 油揚げ みそ 牛乳	ほうれんそう もやし にんじん だいこん こまつな ねぎ	ごはん ごま 砂糖 じゃがいも	たまご	じゃがいもは茎の部分を食べま す。「馬鈴薯」という言葉は形が 馬が付けている鈴に似ているので つけられたと言われています。	ND	ND	ND						
16	水	ミートポテトサンド フロッキーサラダ 野菜スープ 食パン	豚ひき肉 ベーコン 牛乳	豚ひき肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ ピーマン にんじん レンズ豆 パセリ にんにく だいこん もやし きゅうり フロッキー キャベツ コーン	コッパン じゃがいも 小麦粉 ごま ドレッシング	果物	スープは、コースで食べるときは はじめに出されます。これは食欲 を起させ、消化の働きをよくする 準備のような働きがあります。	ND	ND	ND						
17	木	枝豆入り卵焼き 肉じゃが なすのみそ汁 麦ごはん	牛乳 枝豆入り卵焼き 豚肉 油揚げ わかめ みそ	牛乳 枝豆入り卵焼き 豚肉 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ にんじん 糸こんにやく キャベツ だいこん なす いんげん	ごはん じゃがいも 油 砂糖	小魚類	古代日本では、エフトリは時間を 知らせる目的で飼われていまし た。卵が一般的に食べられるよう になったのは江戸時代になってか らです。	ND	ND	ND						
18	金	青しそサラダ たまごドーナツ ほうとうどん	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ツナ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ツナ	かぼちゃ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ こまつな まいだけ フロッキー もやし きゅうり コーン	ソフトめん たまごドーナツ 油	海藻類	たまねぎは葉の部分を食べます。 世界で最も古い野菜と言われてい ます。日本へは明治時代にアメリ カから伝わりました。	ND	ND	ND						
24	木	さばのおかか煮 五目きんぴら 大根のみそ汁 麦ごはん	牛乳 さばのおかか煮 さつま揚げ みそ	牛乳 さばのおかか煮 さつま揚げ みそ	にんじん ごぼう 糸こんにやく だけのこ キャベツ だいこん ねぎ こまつな	ごはん 砂糖 ごま 魅	いも類	にんじんの原産地はアフガニスタ ンです。西洋種は太く短く東洋種 は細長いのが特徴です。	ND	ND	ND						
25	金	磯香あえ さつまいもの蒸しパン けんちんうどん	牛乳 豚肉 豆腐 みそ のり	牛乳 豚肉 豆腐 みそ のり	こんにやく だいこん ごぼう にんじん ねぎ もやし キャベツ しめじ	ソフトめん じゃがいも 塊まんじゅう	魚類	さつまいもは食物せんいやビタミ ンCが多く含まれています。加熱 するとデンプンが糖にかわり、甘 みが出ます。	ND	ND	ND						
28	月	白身魚フライ 梅ドレッシングあえ たまねぎのみそ汁 ごはん	牛乳 白身魚フライ 油揚げ とうふ わかめ みそ	牛乳 白身魚フライ 油揚げ とうふ わかめ みそ	フロッキー もやし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん こまつな	ごはん 油 ドレッシング	たまご	フロッキーの原産地はヨーロッ パです。日本へは明治時代に伝わ りましたが、広く食べられるよう になったのは昭和になってから です。	ND	ND	ND						
29	火	【船引小学校 希望献立】 りっちゃんサラダ みかんヨーグルト ミルクココア チキンカレー	牛乳 鶏肉 こんぶ かつお節 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 こんぶ かつお節 ヨーグルト	たまねぎ にんじん レンズ豆 にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン にんじん	ごはん じゃがいも 生クリーム 油 砂糖 ミルク	果物	りっちゃんサラダは小学1年生の 国語で学ぶ「サラダで元氣」の中 に出てくるサラダを再現した物 です。	ND	ND	ND						
30	水	アップルジャム チキンの香草焼き パンキンサラダ ポテトスープ コッパン	牛乳 とり肉 ベーコン ひじき 豚肉	しょうが にんにく パスタ パセリ かぼちゃ キャベツ こまつな たまねぎ にんじん しめじ	ごはん オリーブ油 マヨネーズ じゃがいも	乳製品	パンは今から約6000年間に古代 エジプトで作られたのが始まり です。日本へは1500年代にポルト ガル人によって伝わりました。	ND	ND	ND							