

12月のよていにとだて

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		
				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	ごはん	さんまの生姜煮 油麩のうま煮 わかめ汁	牛乳 さんまの生姜煮 豆腐 わかめ みそ	れんこん 大根 ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく 白菜 たまねぎ 小松菜 ねぎ	ごはん 油麩 油 砂糖	乳製品	今月の給食目標は、「寒さに負けない食事をしよう」です。かぜや感染症の流行る季節です。主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事を食べて寒さに備えましょう。	ND	ND	ND
2	水	コッペパン	ミートマカロニ フルーツヨーグルト ワントンスープ	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト ベーコン 生クリーム	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース みかん 栗 パイナップル 白菜 ねぎ もやし しいたけ	コッペパン 油 ごま油 砂糖 小麦粉 マカロニ ワンタン	豆類	かぜや感染症の予防には、手洗いとうがい効果的です。外出後の手洗い、うがいや食事前の手洗いの習慣を身に付けて、かぜや感染症からからだを守りましょう。	ND	ND	ND
3	木	麦ごはん	サーモンフライ 中華あえ さつまいものみそ汁 パックスソース	牛乳 サーモンフライ くらげ 油揚げ みそ	きゅうり キャベツ 小松菜 大根 ごぼう ねぎ	麦ごはん 油 ドレッシング さつまいも	たまご	さつまいもには、ビタミンCやビタミンEが含まれるので、肌を健康に保つ働きがあります。空気が乾燥して肌荒れしやすいこの時期にぜひ食べて欲しい食品です。	ND	ND	ND
4	金	ソフトめん	豚すきうどん いなりもち 春雨サラダ	牛乳 豚肉 ハム いなりもち	えのきたけ たまねぎ 白菜 にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ もやし キャベツ 小松菜	ソフトめん 油 砂糖 はるさめ ドレッシング	小魚類	えのきたけには、ビタミンB群が含まれます。ビタミンB群には、糖質や脂質の代謝を助ける働きがあります。	ND	ND	ND
7	月	麦ごはん	タンドリーチキン ブロッコリーごまサラダ 五目スープ みかんゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	にんにく しょうが しいたけ ブロッコリー キャベツ コーン もやし にんじん ねぎ 白菜 大根 みかんゼリー	麦ごはん ドレッシング ごま	魚類	タンドリーチキンは、インド料理の一つです。ヨーグルトやこしょうやウコンなどの香辛料と調味料で漬けて焼き上げたものです。	ND	ND	ND
8	火	ごはん	さばの塩焼き 五目きんぴら ほうれん草のみそ汁	牛乳 さばの塩焼き 豆腐 みそ さつま揚げ	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ たけのこ 大根 ほうれん草	ごはん 砂糖 油 ごま じゃがいも	果物	サバには、ビタミンEが含まれ、血管を丈夫にする働きがあります。血行を良くする働きもあるので、しもやけの予防にも効果があります。	ND	ND	ND
9	水	黒糖パン	エッグベーコン コーンサラダ ホワイトシチュー りんご	牛乳 鶏肉 生クリーム エッグベーコン	キャベツ コーン にんじん マッシュルーム たまねぎ りんご ブロッコリー	コッペパン あか糖 じゃがいも バター ドレッシング	豆類	今日は、瀬川小学校の希望献立です。どんな献立か楽しみにしてください。	ND	ND	ND
10	木	ごはん	シャモ入りメンチカツ ごま和え 冬野菜のみそ汁	牛乳 油揚げ みそ シャモ入りメンチカツ	ほうれん草 もやし にんじん 大根 白菜 ごぼう ねぎ	ごはん 油 ごま 砂糖 じゃがいも	小魚類	大根、白菜、ごぼうなどの冬野菜には、からだを温める働きがあります。からだを冷えるとかぜをひきやすくなります。冬野菜を食べて、からだの中から温めましょう。	ND	ND	ND
11	金	中華めん	みそラーメン チーズはんぺんフライ 大根サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なると みそ チーズはんぺんフライ ヨーグルト	にんじん キャベツ もやし コーン たまねぎ ねぎ 大根 小松菜 しいたけ にんにく さくらげ	中華めん 油	たまご	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加えて作ります。乳酸菌には、お腹の調子を整える働きがあります。お腹の調子が整うと、細菌やウイルスへの抵抗力が高まります。	ND	ND	ND
14	月	ごはん	枝豆入り玉子焼き 炒り豆腐 かぼちゃのみそ汁	牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ みそ わかめ 枝豆入り玉子焼き	たまねぎ にんじん きくらげ 大根 かぼちゃ えのきたけ 小松菜	ごはん 油 砂糖	果物	かぼちゃには、カロテンが豊富に含まれます。かぼちゃの黄色はカロテンの色です。カロテンは、粘膜を丈夫するため、かぜの予防に効果的です。	ND	ND	ND
15	火	ごはん	ポークカレー ナムル みかん	牛乳 豚肉 生クリーム	たまねぎ にんじん れんこん にんにく もやし 小松菜 大根 みかん チャツネ	ごはん じゃがいも 油 ごま油 ごま	海そう	みかんは、12月から2月にかけて旬を迎えます。ビタミンC、食物せんい、クエン酸などが含まれます。クエン酸は、疲労回復に効果がある栄養素です。	ND	ND	ND
16	水	コッペパン	ウィンナー コールスローサラダ ベーコンとポテトのスープ パックスチャップ	牛乳 ウィンナー ベーコン	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ 白菜	コッペパン ドレッシング じゃがいも	小魚類	じゃがいもは、カリウムの王様といわれるほどカリウムを多く含んでいます。カリウムは、体内の塩分のバランスを保つ働きがあります。	ND	ND	ND
17	木	麦ごはん	とんかつ ひじきえごま和え けんちん汁 パックスソース	牛乳 とんかつ ひじき 豆腐 油揚げ みそ	もやし にんじん 大根 いんげん ほうれん草 ねぎ ごぼう こんにゃく	麦ごはん えごま 油 じゃがいも	果物	えごまは、シソ科の植物で縄文時代から食べられていたそうです。栄養価も高く、血管を丈夫に保つ働きや、貧血の予防にも効果があります。	ND	ND	ND
18	金	中華めん	キムチラーメン たまごドーナツ ゆかり漬	牛乳 豚肉 みそ	にんじん コーン ねぎ もやし 白菜 キムチ にんにく しょうが キャベツ 大根 小松菜	中華めん ごま油 油 たまごドーナツ	海そう	キムチは、韓国の漬物物ですが、日本でもおなじみの食品です。キムチは発酵食品の一つで、お腹の調子を整える働きがあります。	ND	ND	ND
21	月	キャロットピラフ	もみの木ハンバーグ ポパイサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	牛乳 もみの木ハンバーグ ベーコン	キャベツ ほうれん草 コーン にんじん 小松菜 白菜 たまねぎ パセリ	ごはん ドレッシング クリスマスケーキ	小魚類	フランスでは、クリスマスに「フッシュ・ド・ノエル」のケーキを食べます。切り株の形をモチーフにしたケーキです。世界ではいろいろなケーキが食べられています。	ND	ND	ND
22	火	ごはん	春巻 ゆずかつおサラダ 豚汁 (中) しそ味ひじき	牛乳 豚肉 かつお節 みそ 豆腐 (中) しそ味ひじき	キャベツ もやし ちんげん菜 にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく 春巻	ごはん じゃがいも 油	乳製品	今日は、冬至です。一年で一番太陽の出ている時間が短い日です。無病息災を祈り、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る風習があります。	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