

 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		
日曜	主食	おかず・デザート	牛乳	<small>血や肉や骨となる</small> 	<small>体の調子を整える</small> 	<small>熱や力となる</small> 			ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
1 火	ごはん	【理想の朝食献立】 塩ざけ 青菜の炒め物 たまねぎのみそ汁		牛乳 鮭の塩焼き ベーコン 油揚げ みそ	ほうれん草 豆腐 もやし にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ	ごはん 油 じゃがいも	海そう	大豆(とうもろこし)はえんどう豆の新芽を食べる中国野菜の一つです。おひたしや炒め物などに幅広く使えるクセのない味で、ビタミン類がたくさんあります。	ND	ND	ND
2 水	黒糖パン	【要田小学校希望献立】 とりの照り焼き りっちゃんサラダ コンスープ 豆乳プリン		牛乳 照り焼きチキン ハム かつおぶし こんぶ とり肉	きゅうり キャベツ にんじん コーン クリームコーン パセリ マッシュルーム	黒糖パン バター 生クリーム 砂糖 油 じゃがいも マッシュルーム 豆乳プリン	果物	プリンは外国の「プディング」という蒸し料理がもとになったお菓子です。外国には色々なプディングがあり、パンに似た甘くないものや、ようかんのようにねっとりした歯ごたえのものもあります。	ND	ND	ND
4 金	みそラーメン	おにまんじゅう コーンサラダ		牛乳 豚肉 みそ ハム	はくさい にんじん にら コーン もやし たまねぎ きくらげ にんにく キャベツ きゅうり	めん 油 おにまんじゅう	いも類	みそラーメンは、札幌で生まれたラーメンです。今では全国各地で地域のみそをいかした独特のみそラーメンが作られています。	ND	ND	ND
7 月	ごはん	鶏のチリソース焼き つめづくしあえ わかめスープ		牛乳 とり肉 糸かまぼこ わかめ	だいこん にんじん きゅうり もやし ねぎ 干し椎茸	ごはん 砂糖 オリーブ油 ドレッシング	乳製品	チリソースの「チリ」はとうがらしのことです。とうがらしは辛みで体をあたため、体の働きを活発にするためダイエットなどに効果があるとされています。	ND	ND	ND
8 火	ごはん	【いい歯の日献立】 かみかみタコメンチ かみかみレンコンサラダ 大根のみそ汁 するめカムちゃん		牛乳 たこメンチ ハム 油揚げ みそ するめカムちゃん	れんこん キャベツ にんじん だいこん 小松菜	ごはん 油 砂糖 ごま マヨネーズ	海そう	よくかむことにはいろいろな効果がありますがその中で代表的なのが「食事の満足感」が高まることです。よくかむと味がよくわかり、少量の食事で十分におなかいっぱいになります。	ND	ND	ND
9 水	パンズパン	照り焼きハンバーグ 枝豆サラダ コンソメスープ		牛乳 照り焼きハンバーグ ハム ウィナー	枝豆 キャベツ もやし にんじん コーン ほうれん草 パセリ	パンズパン ドレッシング	果物	「照り焼き」は、調味料を肉や魚などにぬりながら焼く調理法です。外国では甘いしょうゆ味の「テリヤキ」というソースが日本の味として大人気です。	ND	ND	ND
10 木	丼	和風サラダ りんごシャーベット		牛乳 とり肉 ハム かつおぶし	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ だいこん りんごシャーベット	ごはん 油 じゃがいも 油 砂糖	乳製品	大根は気候のちがいを活かして、一年中作られています。冬の大根はやわらかくて甘みが強く、サラダや漬物、煮物など幅広い料理に向いています。	ND	ND	ND
11 金	きつねうどん	もちいなり ツナあえ		牛乳 とり肉 油揚げ なると もちいなり ツナ わかめ	にんじん 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり もやし	めん ドレッシング	いも類	うどんの汁などに使われる「なると」は、「鳴門巻き」という名前のかまぼこです。うすまき模様が鳴門海峡のうす潮に似ていることからそう呼ばれています。	ND	ND	ND
14 月	ごはん	さばのみそ煮 たまねぎサラダ なめこ汁		牛乳 ハム さばのみそ煮 豆腐 みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン なめこ だいこん ねぎ	ごはん ドレッシング	いも類	さばは秋に旬を迎える魚です。頭の働きを助けるDHAが多く含まれています。さばのみそ煮は、さばの匂いをおさえおおいしさを引き出す食べ方として有名です。	ND	ND	ND
15 火	ちらしめし	【七五三祝い献立】 イカナゲツト じゅつねんあえ とうふのすまし汁		牛乳 いかなげツト とり肉 豆腐 わかめ	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう 干し椎茸 小松菜 もやし えのきたけ	ごはん ごま えごま 砂糖	果物	11月15日は七五三の日です。成長の区切りである7歳・5歳・3歳の子のお祝いをします。健康で長生きすることを祈り「千歳(ちとせ)あめ」などを食べます。	ND	ND	ND
16 水	ホットドッグ	塩ドレッシングサラダ 白菜スープ ケチャップマスタード		牛乳 ウィナー ベーコン	キャベツ きゅうり コーン にんじん はくさい たまねぎ	パン ドレッシング	いも類	「ホットドッグ」はパンにウィナーをはさんだ茶色く細長い形が、ダックスフントという犬に似ていることから名づけられました。	ND	ND	ND
17 木	ごはん	【いい歯の日献立】 とりのしょうが焼き ごぼうの炒め物 根菜汁		牛乳 さつま揚げ とりのしょうが焼き みそ	にんじん ごぼう もやし だいこん たまねぎ	ごはん 油 つきごんにやく ごま 砂糖 じゃがいも	豆類	根菜は地面の下に食べる部分がある野菜のことです。にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、じゃがいも、かぶなど様々な種類の根菜があります。	ND	ND	ND
18 金	けんちんうどん	ちくわ磯辺あげ ほうれん草のおひたし		牛乳 ちくわ磯辺あげ 豚肉 豆腐 かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 もやし	めん 油 こんにやく じゃがいも	果物	けんちん汁は様々な野菜と豆腐を炒めてみそ・しょうゆなどで味つけた汁物です。お寺の精進料理として古くから親しまれている料理です。	ND	ND	ND
21 月	ごはん	【食育の日献立】 カジキカツ 和風あえ 田村汁		牛乳 カジキカツ ハム 油揚げ みそ	キャベツ きゅうり コーン だいこん にんじん はくさい ねぎ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	たまご	今日の「田村汁」は、大根やねぎなどみなさんの住んでいる田村市の野菜を使ったみそ汁です。地元で作られたおいしい野菜を味わってください。	ND	ND	ND
22 火	ごはん	ミートボール 中華サラダ きくらげスープ		牛乳 ハム ケチャップ肉団子 とり肉 豆腐	きゅうり キャベツ もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ 干し椎茸	ごはん ごま油 砂糖 春雨	小魚類	中華料理によく使われるごま油は、4000年以上前から使われている歴史のある食べ物です。ごまを炒ってからしぼることで独特の香りの油になります。	ND	ND	ND
24 木	むぎごはん	五目卵焼き 肉じゃが 白菜のみそ汁 ぶりかけ		牛乳 五目卵焼き 豚肉 油揚げ みそ ぶりかけ	たまねぎ にんじん 干し椎茸 だいこん さやえんどう はくさい	ごはん 麦 じゃがいも 油 砂糖 里芋 糸こんにやく	小魚類	じゃがいもと里芋は同じいもの仲間ですが、味や歯ごたえ、栄養などにちがう特徴があります。肉じゃがとみそ汁のいものちがいを感じながら食べてみましょう。	ND	ND	ND
25 金	しょうゆめし	肉まん キャベツとコーンのサラダ		牛乳 焼き豚 なると 肉まん ハム	もやし にんじん ねぎ チンゲンサイ メンマ コーン キャベツ	めん ドレッシング	いも類	肉まんは中国料理の「ハオズ」という蒸しパンがもとになった日本の料理です。日本では毎年、様々なアレンジされた肉まんが発売されています。	ND	ND	ND
28 月	ごはん	しゅうまい ひき肉ともやしの炒め物 スーミータン		牛乳 豚ひき肉 しゅうまい 卵 ハム	にんじん きくらげ チンゲンサイ もやし コーン ねぎ クリームコーン	ごはん ごま油 片栗粉 砂糖	乳製品	スーミータン(粟米湯)は中国のコンソメスープです。ごま油としょうゆ(粟米)のスープ(湯)という意味です。中国ではとても人気のあるスープです。	ND	ND	ND
29 火	ごはん	【船引南小学校希望献立】 とりのからあげ ごぼうサラダ さつまいものみそ汁		牛乳 ハム とりのからあげ 豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	ごはん ごま 砂糖 マヨネーズ さつまいも	果物	ごぼうやさつまいもには、おなかの調子をよくする食物せんいがあります。健康のために必要な食物せんいは小学生で一日12g、中学生で17g以上です。	ND	ND	ND
30 水	チリコンカン	野菜のクリームスープ オレンジ		牛乳 豚肉 大豆 チーズ とり肉	にんじん たまねぎ コーン にんにく パセリ トマト オレンジ	コッペパン じゃがいも 油 砂糖	海そう	チリコンカンはアメリカの家庭料理の一つです。豆と豚肉とチリパウダーをトマト味で煮込んで作ります。家庭ごとにそれぞれの味つけがあります。	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