

9月のこんだてよていひょう		田村市学校給食センター		血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる	家でとりたい食品	一口メモ
日曜	主食	おかず・デザート	牛乳					
1 金	みそラーメン	コーンシユウマイ 海そうサラダ	牛乳 豚肉 コーンシユウマイ わかめ チーズ ミックス海そう	キャベツ たまねぎ もやし にんじん メンマ ねぎ ほうれん草 きくらげ にんにく しょうが きゅうり	中華めん ごま ドレッシング とうもろこし 油	果物	日本では昔からいろいろな海そうが食べられていました。平安時代の「和名抄(わみょうしょう)」という本には、21種類もの食用の海そうが記録されています。	
4 月	ごはん	とりのしょうが焼き いかとわかめのみそあえ すまし汁	牛乳 とりのしょうが焼き いか わかめ みそ なると 豆腐	もやし きゅうり キャベツ えのきたけ にんじん ほうれん草	ごはん 砂糖	いも類	甘味のみそで野菜や魚などをあえた料理を「ぬた」と言います。ぬたは日本の伝統的なあえもの料理で、400年以上昔から食べられています。	
5 火	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き もやしのラー油あえ いんげんのみそ汁	牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き ハム みそ	もやし ほうれん草 にんじん キャベツ さやいんげん	ごはん ごま油 じゃがいも	海そう	鮭の旬は9月～11月です。9月頃の鮭は「秋鮭」や「秋鮭」とも呼ばれます。ちゃんちゃん焼きは切り身の魚に野菜とみそを乗せて焼く北海道の郷土料理です。	
6 水	パンズパン	野菜コロッケ 野菜のトマト煮 オニオンスープ バックソース	牛乳 野菜コロッケ とり肉	たまねぎ ビーマン ズッキーニ なす セロリ トマト マッシュルーム にんじん ほうれん草	パンズパン 油 オリーブ油	小魚類	夏野菜のトマト煮は「ラトッコ」や「カボナータ」と呼ばれ、南ヨーロッパで多く食べられています。家庭や地域でそれぞれ違った作り方や味わいがあります。	
7 木	むぎごはん	【夏バテ回復の献立】 枝豆入り卵焼き 豚肉となすのみそ炒め 豆腐スープ	牛乳 豚肉 豆腐 枝豆入り卵焼き	なす チンゲンサイ たまねぎ ビーマン にんじん たけのこ ねぎ	ごはん 麦 油 砂糖 ごま	果物	枝豆や豚肉、豆腐や麦には、体のつかれをとる栄養素のビタミンB1が多く含まれます。ビタミンB1は日本人が不足しがちな栄養素の一つで、毎日とることが必要です。	
8 金	わかめうどん	きゅうりの香味あえ 焼き芋	牛乳 とり肉 わかめ なると 油揚げ ハム	ほうれん草 にんじん ねぎ 干し椎茸 きゅうり	ソフトめん ごま油 焼き芋	乳製品	焼き芋は「くり(丸)より(四)り(う)まい(三)里」と呼ばれるさつまいもの人気料理です。焼き芋はさつまいもをおいしく食べ、ビタミンを効果的にとれる調理法です。	
11 月	ごはん	ぎょうざ ビーマンとたけのこの炒め物 中華野菜スープ 鉄っ子ひじき(小・中)	牛乳 ぎょうざ ハム 鉄っ子ひじき	もやし 干し椎茸 たけのこ にんにく しょうが キャベツ にんじん ビーマン ねぎ チンゲンサイ	ごはん 油 片栗粉 春雨 ごま油	いも類	ぎょうざは昔の中国のお金に形が似ているため、金運に恵まれる食べ物だとされています。中国ではお正月やお祝いのときにぎょうざを食べる習慣があります。	
12 火	むぎごはん	さばのみそ煮 かぼちゃのそぼろ煮 もやしのみそ汁	牛乳 わかめ とりのきり さばのみそ煮 みそ	しょうが かぼちゃ たまねぎ もやし 干し椎茸	ごはん 麦 油 砂糖 片栗粉 豆ふ	乳製品	かぼちゃは実を食べる野菜ですが実のほかに花や葉、種も食べられます。実にはカロテンやビタミンCが多く、その他の部分にも様々な栄養素があります。	
13 水	コッペパン	タンドリーチキン コールスローサラダ 野菜スープ いちごジャム	牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリ ハセリ	コッペパン 油 とうもろこし ドレッシング じゃがいも いちごジャム	海そう	タンドリーはインド料理に使う大きな平型のオープンのことです。とり肉を香辛料とヨーグルトで下味をつけ、オープンで焼いた料理がタンドリーチキンです。	
14 木	ごはん	【いい歯の日献立】 いかの照り焼き きわかめ みそ 菜わかめのきんぴら ごまみそ汁	牛乳 いかの照り焼き きわかめ みそ 油揚げ さつま揚げ	にんじん 小松菜 ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ごま	果物	きわかめはわかめの芯の部分です。かりっとした歯ごたえがあり、食物せんいが多く含まれます。きんぴらやサラダなどいろいろな料理で食べられています。	
15 金	もやしラーメン	春巻き 春雨のごま酢あえ	牛乳 豚ひき肉 春巻き みそ	にんじん たまねぎ 干し椎茸 もやし たけのこ しょうが キャベツ ビーマン	中華めん 油 砂糖 ごま ごま油 春雨	いも類	福島県は夏野菜の生産が盛んですが、田村地区では特にビーマンやさやいんげんの生産が盛んです。田村地区のビーマンは皮がうすくやわらかいことが特徴です。	
19 火	むぎごはん	【食育の日献立】 さんまの塩焼き いんげんのおひたし 豚汁	牛乳 豚肉 さんまの塩焼き さかまほこ 豆腐	さやいんげん ごぼう ぶなしめじ キャベツ しょうが 大根 にんじん ねぎ	ごはん 麦 じゃがいも 油	海そう	さんまは8月末に北海道に来て、脂肪をたくわえながら2ヶ月ほどをかけてゆっくり南へ下っていきます。福島県のさんまは9月頃に漁がはじまります。	
20 水	黒糖パン	たこメンチカツ パンフキンサラダ キャベツのスープ バックソース	牛乳 たこメンチカツ とり肉	かぼちゃ にんじん きゅうり たまねぎ さやいんげん キャベツ	黒糖パン 油 ごま ドレッシング	豆類	黒糖はさとうきびのしぼり汁を煮つめて作る砂糖です。糖蜜を含むため、コクのある甘みとさとうきびの風味があります。沖縄ではおやつにも食べられています。	
21 木	わかめごはん	【西向小学校希望献立】 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ さつまいものみそ汁	牛乳 わかめ 豆腐ハンバーグ みそ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 干し椎茸 ねぎ 大根	ごはん ドレッシング さつまいも	果物	わかめやごぼう、さつまいもには食物せんいが多く含まれます。食物せんいには水に溶ける物と溶けない物があり、どちらも体の中で大切な役割をはたしています。	
22 金	しっぽううどん	大豆と菜わかめのサラダ 梨	牛乳 とり肉 菜わかめ 大豆 豆腐 油揚げ	大根 にんじん ごぼう 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり 梨	ソフトめん 油 砂糖	いも類	なしには「日本なし」「中国なし」「西洋なし」の3種類があります。福島県で多く栽培される日本なしはしゃきしゃきした歯ごたえと水分が多いのが特徴です。	
25 月	ポークカレー	【美山小学校希望献立】 りっちゃんサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 かつおぶし こんぶ ハム	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ	ごはん 麦 じゃがいも 油 とうもろこし 砂糖 ブルーベリー	乳製品	カレーはインドの「スパイス入り煮込み料理(カレー)」がもとになった料理です。国ごとに使うスパイスや材料に違いがあり、様々なカレー料理が作られています。	
26 火	ごはん	さばこんぶしょうゆ干し こんぶの炒め煮 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 さばこんぶしょうゆ干し 油揚げ さつま揚げ 凍み豆腐 みそ こんぶ	ごぼう にんじん ねぎ 小松菜	ごはん 油 砂糖 里芋	果物	さばは秋が旬の魚です。秋のさばは脂肪が多く、とろっとした味わいが特徴です。さばの脂肪には血液の流れをよくするEPAやDHAなどの成分が多く含まれます。	
27 水	コッペパン	チキン香草焼き いんげんのフレンチサラダ さつまいものミルクスープ 県産りんごジャム	牛乳 とり肉 ベーコン	ビーマン キャベツ さやいんげん にんじん ハセリ マッシュルーム	コッペパン バター さつまいも ドレッシング じゃがいも 県産りんごジャム とうもろこし	海そう	さつまいもはビタミンや食物せんいが多く含まれますが、たんぱく質やカルシウムが少ないため、牛乳と合わせると栄養を補えます。	
28 木	ごはん	豚肉の甘辛炒め ブロッコリーごまサラダ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん 干し椎茸 大根 ブロッコリー キャベツ 小松菜 しょうが	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ドレッシング	果物	たまねぎにはビタミンB1のはたらきを助ける成分があります。また、たまねぎには肉をやわらかくする酵素も含まれています。	
29 金	けんちんうどん	味付きもちいなり 野菜ののりあえ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ のり	大根 にんじん ごぼう ねぎ もやし キャベツ こんにゃく	ソフトめん 油 じゃがいも 味付きもちいなり	小魚類	のりは主に日本で食べられている海そうですが、イギリスやスペインなど外国でも食べられています。最近は日本食ブームで海外でのりの人気が高まっています。	

* 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