

# 9月のよていにんだけ

## 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
3月	ごはん	つくね ひじきのために だいごのみそしる		ぎゅうにゅう つくね ひじき みそ だいす しみどうふ とりにく あぶらあげ	にんじん さやいんげん だいごん はくさい さやえんどう	ごはん じゃがいも あぶら さとう		さやいんげんは、ビタミン類をたくさん含み、体の中の働きを活発にしてくれます。夏バテ防止にぴったりの野菜です。	ND	ND	ND
4火	むぎごはん	しろみざかなフライ フレンチサラダ はるさめスープ ぶりかけ		ぎゅうにゅう しろみざかなフライ とりにく	どうもろこし キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ もやし	ごはん むぎ あぶら はるさめ		妻ごはんのむぎは、大麦という種類です。大麦には、おなかの調子をよくする食物繊維がたくさん含まれています。	ND	ND	ND
5水	コッペパン	ポークウィンナー かぼちゃのバターに コンスープ		ぎゅうにゅう ウィンナー パーコン	かぼちゃ たまねぎ どうもろこし ほうれんそう パセリ	パン さつまいも バター さとう じゃがいも コンスターチ		夏野菜の代表のひとつ、かぼちゃは、ビタミンAのもとカロテンやビタミンCがたっぷりです。病気を予防します。	ND	ND	ND
6木	むぎごはん	とうふハンバーグ もやしとひきにくのあぶらいため じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん だいのこ もやし はくさい たまねぎ	ごはん むぎ はるさめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ		じゃがいもは「大地のりんご」といわれるくらい、ビタミンが豊富です。	ND	ND	ND
7金	きつねうどん	ミートコロッケ えだまめサラダ		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なると	にんじん ほししいたけ たまねぎ ほうれんそう えだまめ キャベツ きゅうり どうもろこし	ソフトめん あぶら コロッケ		きょうは、「白露」という日です。これからは、肌寒さを感じさせる冷たい風が吹きはじめ、朝、草木に露がつく季節になってきます。	ND	ND	ND
10月	ごはん	さんまのしょうがに だいごのいりに かきたまじる あじつかけのり		ぎゅうにゅう さんま とりにく たまご しみどうふ あじつかけのり	だいごん はくさい にんじん こまつな さやいんげん	ごはん かたくりこ あぶら さとう		のりには、体の中の働きを調節するビタミン類やミネラルなどが、たっぷり含まれています。	ND	ND	ND
11火	むぎごはん	きょうざ てっかに かぼちゃのみそしる		ぎゅうにゅう きょうざ ぶたにく みそ あぶらあげ だいす わかめ	にんじん こぼろ えだまめ かぼちゃ たまねぎ はくさい しめじ しょうが こんにゃく	ごはん むぎ あぶら こまあぶら さとう		きのこ類に含まれる食物繊維などの栄養が「がん予防」に効果があります。	ND	ND	ND
12水	こくどうパン	ミネストローネ チーズオムレツ くだもの(れいとうみかん)		ぎゅうにゅう パーコン こなチーズ チーズオムレツ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト パセリ どうもろこし くだもの	こくどうパン じゃがいも あぶら マカロニ さとう		夏の太陽を浴びたトマトは、おいしだけでなく、胃液の分泌を良くしたり、血管をしょうぶにしてくれます。	ND	ND	ND
13木	まほうおにぎりのカレー	ツナあえ くだもの(アップルシャーベット)		ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ なまクリーム	なす たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり くだもの	ごはん じゃがいも あぶら バター		なすの皮の色の成分、ポリフェノールは、がんや老化を防ぐといわれています。	ND	ND	ND
14金	しおラーメン	シュウマイ かいそうサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく うすたまご シューマイ ヨーグルト	はくさい にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり どうもろこし	ちゅうかめん あぶら		うすらのたまごには、目の粘膜を保護し、目の疲労を回復させる効果があります。	ND	ND	ND
18火	ごはん	メンチカツ はるさめサラダ とんじる		ぎゅうにゅう メンチカツ ハム ぶたにく とうふ みそ	キャベツ もやし きゅうり こぼろ ねぎ だいごん にんじん	ごはん あぶら はるさめ さとう		便秘予防にも役立つ食物繊維が豊富な「こぼろ」を食べてお腹の調子を整えましょう。	ND	ND	ND
19水	しょくパン	タンダーチキン チーズサラダ コンソメスープ ブルーベリージャム		ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト チーズ パーコン	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが	パン じゃがいも ジャム		チーズは、ヨーロッパでは「白い肉」といわれています。血や肉、骨になるたんぱく質やカルシウムなどが豊富です。	ND	ND	ND
20木	ごはん	おさかなハンバーグ ぶたキムチ あぶらあげのみそしる		ぎゅうにゅう おさかなハンバーグ ぶたにく あぶらあげ みそ	キムチ もやし ヒーマン はくさい こまつな たまねぎ にんじん	ごはん あぶら さとう こま じゃがいも		白菜には、風邪を防ぐビタミンCの他に血液をきれいにするイソチオシアネートという栄養が含まれています。	ND	ND	ND
21金	みそラーメン	みそラーメン だいがくいも くだもの(カットパイ)		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	キャベツ いら もやし どうもろこし たまねぎ にんにく くだもの	ちゅうかめん さつまいも あぶら こま さとう みずあめ		豚肉は、ビタミンB1が多く、スタミナ作りのチャンピオンといわれています。	ND	ND	ND
24月	ごはん	さんまのしおやき こんにやくソテー みそワフタン		ぎゅうにゅう さんま パーコン ぶたにく みそ	ほうれんそう いたごん どうもろこし キャベツ にんじん もやし ほししいたけ	ごはん あぶら さとう ワフタン		「さんまがでると医者がつっこむ」。たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富なさんまを食べていると、元気になるというわけです。	ND	ND	ND
25火	菅谷小学校希望献立							きょうは、菅谷小学校のみなさんの希望献立です。どんな献立でしょうか。みなさんお楽しみに！！	ND	ND	ND
26水	コッペパン	カレースープ エピカツ だいごんサラダ イチゴジャム		ぎゅうにゅう とりにく エピカツ ハム	にんじん たまねぎ ほうれんそう だいごん きゅうり	パン じゃがいも あぶら ジャム		ほうれん草は、体力を増進させるパワーアップ野菜です。かせなどの病気の予防や貧血予防に効果があります。	ND	ND	ND
27木	むぎごはん	マーメイドチキン ごまあえ はくさいのみそしる		ぎゅうにゅう マーメイドチキン ごまあえ はくさいのみそ	こまつな キャベツ もやし にんじん はくさい だいごん にんにく ねぎ	ごはん むぎ こま さとう じゃがいも マーメイド		食べる薬といわれる「ごま」には、脳を活性化させるほか、ストレスの軽減にも効果があります。	ND	ND	ND
28金	けんちんうどん	うのはなコロッケ こんぶづけ おつきみゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ こんぶ うのはなコロッケ	にんじん だいごん こぼろ ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん あぶら さとう おつきみゼリー		30日は十五夜です。きょうの給食は、十五夜にちなんで、サトイモがはいったけんちんうどんとおつきみゼリーです。	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