

10月のよていにんたて

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	月	ごはん	シューマイ もやしといかのあぶらいため スーミータン	牛乳	ぎゅうにゅう シューマイ いか たまご	にんじん もやし ねぎ きくらげ とうもろこし チンゲンサイ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	乳製品	今日の給食のスーミータンとは、とうもろこしが入った中華風スープです。	ND	ND	ND
2	火	ごはん	いなだのしょうがに えだまめサラダ あぶらあげのみそしる	牛乳	ぎゅうにゅう いなだ ハム あぶらあげ みそ	えだまめ きゃべつ きゅうり はくさい だいこん ごぼう ねぎ こまつな	ごはん ドレッシング	いも類	ぶりの幼魚の「いなだ」を今日は生姜煮にしました。生姜は、体を温める効果があります。	ND	ND	ND
3	水	しょくパン	チキンサンドサラダ じゃがみそくん ごもくスープ	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	きゅうり きゃべつ にんじん たけのこ もやし ごぼう ねぎ きくらげ しいたけ チンゲンサイ	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら さとうアーモンド	果物	じゃが芋を揚げて、みそベースのタレをからめた「じゃがみそ君」は、人気のある献立です。	ND	ND	ND
4	木	むぎごはん	ハヤシライス フレッシュサラダ オレンジ	牛乳	ぎゅうにゅう ハム なまクリーム ぶたにく	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ グリンピース マッシュルーム オレンジ	ごはん じゃがいも あぶら どれっしんく	小魚類	オレンジは、ビタミンが豊富に含まれ風邪予防や美肌効果があります。	ND	ND	ND
5	金	ソフトめん	ちゃんぽんめん はるまき あおじそサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なるとう うずらのたまご えび はるまき	きくらげ はくさい にんじん もやし きゃべつ ブロッコリー	めん あぶら かたくりこ ごまあぶら	海そう	春巻きは、元々、立春の頃、新芽の野菜を具にして作られたことから「春巻き」と名付けられたといわれています。	ND	ND	ND
9	火	★ 広瀬小学校 希望献立 ★		牛乳				いも類	今日の給食は、広瀬小学校希望献立です。お楽しみに！来月は、大越小学校の希望献立の予定です。	ND	ND	ND
10	水	コッパン	さつまいもシチュー コールスローサラダ カットパン いちごジャム	牛乳	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり とうもろこし パイン	パン さつまいも ジャム パター じゃがいも ドレッシング	乳製品	今日は、目の愛護デーです。日頃の目の疲れを癒しましょう。	ND	ND	ND
11	木	むぎごはん	さんまのおろしに アスパラサラダ だいこんのみそしる	牛乳	ぎゅうにゅう さんま みそ	アスパラ キャベツ だいこん こまつな パプリカ	ごはん ぶ じゃがいも ドレッシング	小魚類	さんまには、学習能力を高める効果や血液をサラサラにする効果があります。	ND	ND	ND
12	金	ソフトめん	きのこけんちんうどん ちゅうかたまごサラダ なし	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ たまご	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ えのき まいたけ もやし きゃべつ こんにゃく きゅうり なし	めん あぶら じゃがいも はるさめ ドレッシング	海そう	今が旬の「なし」には、利尿作用や便秘の予防に効果があります。	ND	ND	ND
15	月	ごはん	たれつきにくだんご やさしいごまドレッシング さといものみそしる	牛乳	ぎゅうにゅう にくだんご あぶらあげ みそ	きゃべつ きゅうり しめじ とうもろこし だいこん はくさい ねぎ	ごはん さといも ドレッシング	豆類	里芋には、ミネラル・ビタミン・食物繊維が豊富に含まれ、胃腸の保護に役立ちます。	ND	ND	ND
16	火	むぎごはん	シーフードカレー かいそうサラダ オレンジ	牛乳	ぎゅうにゅう えび いか なまクリーム かまぼこ かいそう	たまねぎ にんじん きゅうり グリンピース オレンジ キャベツ	ごはん じゃがいも あぶら ドレッシング	魚類	えびは、高たんぱく・低脂肪の食べ物で、生活習慣病の予防に役立つタウリンも豊富に含まれます。	ND	ND	ND
17	水	ハタコッパン	ポパイチーズオムレツ ゆずかつおサラダ やさしいスープ	牛乳	ぎゅうにゅう たまご チーズ かつおぶし ベーコン	もやし チンゲンサイ にんじん しめじ たまねぎ キャベツ ほうれんそう とうもろこし	パン ドレッシング	小魚類	ゆずには、血管や神経の調整機能を活性化させる効果があります。	ND	ND	ND
18	木	ごはん	さんまカレーだつた ゆかりつけ しみどうふのみそしる	牛乳	ぎゅうにゅう さんま しみどうふ みそ	キャベツ きゅうり だいこん こまつな ねぎ にんじん	ごはん じゃがいも あぶら	海そう	凍み豆腐は、昔から伝わる保存食です。カルシウムや鉄分、ミネラルが豊富に含まれます。	ND	ND	ND
19	金	ソフトめん	ほうとううどん きのこしのたまき ツナあえ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ ツナ きのこしのたまき	かぼちゃ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ こまつな まいたけ きゅうり キャベツ	めん ドレッシング	たまご	「ほうとう」とは、山梨県の郷土料理で、野菜を味噌汁立ての汁で味付けした料理です。	ND	ND	ND
22	月	むぎごはん	マーボーどうふ ちゅうかあえ ぶたにくとわかめのスープ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ わかめ	ねぎ たけのこ にんじん にら しいたけ きゅうり もやし たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	ごはん ごまあぶら かたくりこ ごま ドレッシング	乳製品	気温が低下し、体調を崩しやすくなる時期です。早寝・早起きを心がけ、バランスの良い食事をしましょう。	ND	ND	ND
23	火	ごはん	なつとう にくじゃが だいこんのみそしる	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう しみどうふ みそ	たまねぎ にんじん はくさい さやえんどう こまつな ねぎ こんにゃく だいこん	ごはん じゃがいも あぶら さとう	果物	納豆に含まれる納豆キナーゼという栄養は、お腹の調子を整え、美肌効果があります。	ND	ND	ND
24	水	コッパン	クリスピーチキン パンキンサラダ はくさいスープ	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン わかめ ひじき	かぼちゃ キャベツ ねぎ はくさい たまねぎ にんじん	パン あぶら マヨネーズ	豆類	白菜に含まれる、イソチオシアネートという栄養は、がん予防や消化を良くする働きがあります。	ND	ND	ND
25	木	ごはん	さけのおやき うのはないり じゃがいものみそしる	牛乳	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく おから さつまあげ みそ あぶらあげ	はくさい にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ ごぼう キャベツ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	小魚類	鮭は、焼き物や揚げ物など色々な料理に合う魚です。生活習慣病予防に役立ちます。	ND	ND	ND
26	金	中華めん	しょうゆラーメン ごぼうサラダ オレンジ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご なるとう	もやし にんじん チンゲンサイ たけのこ とうもろこし キャベツ きゅうり オレンジ ねぎ ごぼう	めん さとう ごま マヨネーズ	卵類	ごぼうは、平安時代から栽培され食べられてきた野菜です。薬力などの薬として使われるくらい栄養豊富です。	ND	ND	ND
29	月	むぎごはん	メンチカツ りっちゃんサラダ わかめのみそしる	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ こんぶ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ はくさい とうもろこし	ごはん あぶら さとう	乳製品	りっちゃんサラダとは、1年生の国語で学習する、女の子が病気の母さんのために作るサラダです。	ND	ND	ND
30	火	ごはん	ごもくたまごやき きりぼたたいこんのぶくめに きゃべつのみそしる ひじきのつくだに	牛乳	ぎゅうにゅう ひじき たまご さつまあげ あぶらあげ みそ	きりぼたたいこん にんじん いんげん キャベツ こまつな こんにゃく	ごはん さとう ぶ じゃがいも	いも類	ひじきは、牛乳の約1.2倍のカルシウムを含みます。乾物類を積極的に食べましょう。	ND	ND	ND
31	水	コッパン	パンキンポタージュ ブロッコリーごまサラダ みかんゼリー りんごジャム	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく なまくりーむ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ぶろっこりー とうもろこし きゃべつ	パン ごま ゼリー パター ジャム	魚類	ブロッコリーには、レモンの約2倍のビタミンCが含まれ、皮膚や粘膜を保護する効果があります。	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。