

11月のよていにन्द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	腸や力となる			ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
1	木	ごはん	白身魚フライ ひじきの炒め煮 豆腐の味噌汁	牛乳	牛乳 白身魚フライ ひじき 大豆 油揚げ 鶏ひき肉 豆腐 わかめ 味噌	にんじん さやいんげん キャベツ 大根 ねぎ 糸コン	ごはん 油 砂糖	いも類	ねぎは血液の流れを良くして 体を温めてくれます。かぜのひ きはしめに食べると良いです よ。	ND	ND	ND
2	金	ソフトめん	きのこうどん かみかみてんぷら おかかあえ	牛乳	牛乳 油揚げ 鶏肉 かみかみてんぷら かつお節	小松菜 にんじん ねぎ ごぼう しめじ もやし えのきたけ ほししいたけ ほうれん草	ソフトめん 里いも 油	乳製品	小松菜はカルシウムやビタミン A、C、鉄などをたくさん含んで います。病気になりにくい体をつ くり、貧血を予防します。	ND	ND	ND
5	月	ごはん	さんまのおろし煮 きんぴらサラダ 白菜の味噌汁	牛乳	牛乳 さんま 豆腐 味噌	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 大根 白菜 ねぎ	ごはん マヨネーズ 里いも	海藻類	朝ごはんは、1日のパワーの もと。勉強や運動で力を発揮で きるように、朝ごはんをしっかり 食べましょう。	ND	ND	ND
6	火	ごはん	スコッチエッグ 五目炒め煮 油揚げの味噌汁	牛乳	牛乳 スコッチエッグ さつま揚げ 凍み豆腐 枝豆 鶏肉 油揚げ 味噌	切り干し大根 にんじん 白菜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	果物	卵は、いろいろな食べもの の中で、いちばん理想的なたんぱ く質を含んでいるため、完全食 品といわれています。	ND	ND	ND
7	水	コッパン	秋のクリームコロッケ フレッシュサラダ ミネストローネ マーマレード	牛乳	牛乳 ハム ベーコン 粉チーズ	キャベツ にんじん きゅうり ほうれん草 玉ねぎ なす トマト とうもろこし にんにく	パン 油 じゃがいも マカロニ 砂糖 ドレッシング マーマレード	小魚類	きょうは立冬です。寒い冬も もうすぐです。寒さに負けない ように、今から野菜や果物をた くさん食べましょう。	ND	ND	ND
8	木	ごはん	たっぷりきのこ春巻き キムチあえ 味噌ワンドン するめカムちゃん	牛乳	牛乳 きのこ春巻き 豚肉 味噌 するめ 昆布	大根 きゅうり 白菜 キャベツ にんじん ねぎ もやし 干しいたけ	ごはん 油 ワンタン	いも類	今日は、『いい歯の日』で す。するめカムちゃんをよくか んで食べて、いい歯と元気な体 をつくりましょう。	ND	ND	ND
9	金	ソフトめん	カレー南蛮 海そうサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ なると 海そう	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトめん 油 ごま ドレッシング ブルーベリーゼリー	魚類	海そうのぬるぬるは、食物セ ンイのなかまで、コレステロー ルを体の外に出す働きがありま す。	ND	ND	ND
12	月	ごはん	鮭の味噌マヨ焼き きんぴら かぼちゃの味噌汁	牛乳	牛乳 鮭 味噌 さつま揚げ 油揚げ わかめ	玉ねぎ にんじん ごぼう かぼちゃ えのきたけ しめじ こんにゃく	ソフトめん 油 ごま マヨネーズ 砂糖 ごま	果物	ごぼうは、食物センイがたっ ぷりの野菜です。腸の動きをよ くして、おなかの中の有害なも のを体の外に出してくれます。	ND	ND	ND
13	火	ごはん	いかカツコマフライ 梅肉あえ さつま汁	牛乳	牛乳 いかカツコマフライ 豚肉 豆腐	ほうれん草 キャベツ もやし きゅうり 大根 ごぼう ねぎ にんじん	ごはん 油 さつまいも	海藻類	梅のすっぱい味のもとクエン 酸は、疲労回復に役立ちます よ。胃腸の動きをよくしてくれ ます。	ND	ND	ND
14	水	コッパン	ウィンナー コールスローサラダ ベーコン&ポテトスープ	牛乳	牛乳 ウィンナー ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	パン ドレッシング じゃがいも	豆類	コールスローサラダは、キャ ベツの千切りのサラダです。 コールの語源はオランダ語で キャベツのことです。	ND	ND	ND
15	木	ごはん	さばの生姜煮 ゴマ和え こづゆ	牛乳	牛乳 さば 貝柱 なると	ほうれん草 もやし にんじん だけいこ 干しいたけ きくらげ こんにゃく	ごはん ごま 砂糖 さといも 焼き麩	乳製品	こづゆは、会津地方の郷土料 理です。貝柱や里芋、野菜類が たっぷり入った料理です。	ND	ND	ND
16	金	☆ 大越小学校希望献立 ☆			牛乳			いも類	今日の給食は、大越小学校の 希望献立です。お楽しみに!! 12月は、古瀬小学校と岩井沢 小学校の希望献立の予定です。	ND	ND	ND
19	月	ごはん	サーモンフライ アーモンドあえ 道産子汁	牛乳	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 わかめ 味噌	もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ にら とうもろこし	ごはん 油 アーモンド 砂糖 じゃがいも バター	果物	道産子汁には、北海道の特産 品のとうもろこしやじゃがい も、玉ねぎ、バターなどがたく さん入っています。	ND	ND	ND
20	火	ごはん	ピーズカレー ハンパジー 果物(オレンジ)	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 いんげん豆 鶏肉 生クリーム	にんじん 玉ねぎ グリーンピース 枝豆 キャベツ きゅうり 果物(オレンジ)	ごはん 油 じゃがいも 春雨	小魚類	オレンジやみかんなどのかんき つ類には、ビタミンCがたくさん 含まれていて、かぜを予防したり 血管を元気にしてくれます。	ND	ND	ND
21	水	コッパン	野菜コロッケ マカロニサラダ キャロットスープ	牛乳	牛乳 ハム 鶏肉 生クリーム	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	パン 野菜コロッケ マカロニ マヨネーズ じゃがいも バター	海藻類	にんじんの赤い色には、病気に 負けない体をつくったり、皮膚 や粘膜をしようぶにする働きがあ ります。	ND	ND	ND
22	木	ごはん	肉じゃが ゴマ和え 白菜の味噌汁	牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌	玉ねぎ にんじん 糸コン 干しいたけ 小松菜 絹さや もやし 大根 白菜 ねぎ	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま さといも	たまご	食べる薬といわれる「ごま」 には、脳を活性化させる働き のほか、ストレスを軽減する効果 があります。	ND	ND	ND
26	月	ごはん	豆腐ハンバーグ ひじきサラダ かき玉汁	牛乳	牛乳 豆腐ハンバーグ ひじき 大豆 卵 豆腐 なると	にんじん 枝豆 きゅうり キャベツ 白菜 ほうれん草	ごはん マヨネーズ 片栗粉	いも類	ほうれん草には、ビタミンA やビタミンCがたくさん含まれ ていて、かぜに負けない体をつ くってくれます。	ND	ND	ND
27	火	ごはん	さんまの梅煮 大根サラダ きのこ汁	牛乳	牛乳 さんま 鶏肉	大根 きゅうり キャベツ しめじ えのきたけ まいたけ ねぎ ごぼう 白菜	ごはん 里いも ドレッシング	乳製品	きのこには、腸の動きをよ くする食物センイや、カルシウ ムの吸収をよくして骨をしよう ぶにするビタミンDがたっぷり です。	ND	ND	ND
28	水	ロールパン	チーズピカタ フロッコリーゴマサラダ ホワイトシチュー	牛乳	牛乳 チーズピカタ ベーコン 生クリーム	フロッコリー キャベツ とうもろこし 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	パン バター ごま じゃがいも 油	魚類	フロッコリーは、カルシウム や鉄、ビタミン類が豊富に含 まれ、かぜの予防に効果がある 野菜です。	ND	ND	ND
29	木	ごはん	ごぼうたっぷりミンチカツ 昆布漬 春雨スープ ヨーグルト(中のみ)	牛乳	牛乳 ミンチカツ 塩昆布 鶏肉 ヨーグルト	キャベツ にんじん きゅうり もやし チンゲンサイ 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん 油 春雨	小魚	春雨は、豆やいもなどのでん ぷんから作られます。白く細い 線が、春雨に似ているとして 春雨という名前がつけられました。	ND	ND	ND
30	金	ソフトめん	きつねうどん りっちゃんサラダ 果物(りんご)	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ なると ハム かつお節 昆布	白菜 にんじん しめじ 干しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし りんご	ソフトめん 油 砂糖	豆類	りんごは、食物センイが多く 含まれていて、おなかの調子を 整えてくれます。「1日1個の りんごは、医者を遠ざける」と いわれています。	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。

* 今月の給食費の納期限(口座振替日)は、11月30日(金)です。

【お問い合わせ先】 田村市学校給食センター 電話0247-67-1123