

# 12月のよていにとだて

## 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	腸や力となる			ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
3	月	ごはん	とりのてり焼き こんにゃくのソテー 白菜の味噌汁	牛乳	牛乳 油揚げ ベーコン 鶏肉 みそ	白菜 とうもろこし ほうれん草 ねぎ 大根 糸こんにゃく しょうが	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	海藻類	緑黄色野菜を代表する野菜「ほうれん草」、ビタミンCやミネラルを豊富に含み、高血圧や貧血の予防などの働きをします。	ND	ND	ND
4	火	麦ごはん	アジフライ 春雨サラダ 豆腐のみそしる	牛乳	牛乳 みそ 豆腐 油揚げ わかめ ハム アジフライ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし 大根	ごはん 麦 油 春雨 さといも ごま 砂糖 ごま油	豆類	さといものヌルヌルは、実は大切な「栄養分」ムチンという成分で、胃の粘膜を保護したんばく質の消化を助けてくれます。	ND	ND	ND
5	水	☆古道小学校希望献立☆		牛乳				小魚類	かぜを予防するのに良いとされる「ビタミンC」、加熱すると半分ほどに減るので、効果的にとる必要があります。	ND	ND	ND
6	木	☆岩井沢小学校希望献立☆		牛乳				豆類	ほうれん草やブロッコリーなどに含まれる色素「ルテイン」強い抗酸化作用があり動脈硬化を防ぐ働きがあります	ND	ND	ND
7	金	中華めん	キムチラーメン えびしんじょ京包み 海草サラダ 原宿ドック	牛乳	豚肉 味噌 えびしんじょ京包み かいそう	キャベツ にんじん こんにゃく きゅうり 白菜 ねぎ もやし たら 玉ねぎ とうもろこし しょうが	中華めん 油 ごま油 ごま ドレッシング 原宿ドック	いも類	玉ねぎに多く含まれる「ケセラチン」は吸収がよく、動脈硬化を防ぐ働きがあります。	ND	ND	ND
10	月	ごはん	五目卵焼き ミートマカロニ 油揚げの味噌汁	牛乳	牛乳 チーズ 豚ひき肉 味噌 五目卵焼き 油揚げ	大根 白菜 にんじん グリーンピース 玉ねぎ トマトピューレ	ごはん 油 マカロニ 砂糖 じゃがいも 小麦粉	果物	大根には、消化を助けてくれる栄養がたくさん含まれているので、とても消化の良い食べ物です。	ND	ND	ND
11	火	ごはん	ほっけの塩焼き じゃがいもの旨煮 味噌ワタンスープ	牛乳	豚肉 さつま揚げ 塩ほっけ みそ	にんじん だけのこ 干しいだけ もやし 小松菜 キャベツ サイヤインゲン	ごはん 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも ワタンスープ	海藻類	しいたけは、カロリーが少なく食物繊維を豊富に含んでおり、ビタミンD（成長に欠かせない栄養）も多く含んでいます。	ND	ND	ND
12	水	黒糖パン	もち米肉団子 ツナサラダ 白菜とベーコンのスープ ヨーグルト	牛乳	牛乳 もち米肉団子 ベーコン ツナフレーク ヨーグルト	玉ねぎ にんじん 白菜 ほうれん草 干しいだけ キャベツ きゅうり	パン 黒糖 春雨 ドレッシング	乳製品	冬が旬のほうれん草は、夏とくらべ栄養価が高く甘みも増し美味しくなっています。	ND	ND	ND
13	木	ごはん	さんまカレー竜田 アーモンド和え けんちん汁	牛乳	牛乳 さんまカレー竜田 豚肉 豆腐 みそ	小松菜 キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ 白菜 にんじん こんにゃく	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 アーモンド	たまご	牛乳に含まれる「カルシウム」他の食品と比べ、とても吸収されやすい形になっているので成長期にはぴったりの食品です。	ND	ND	ND
14	金	中華めん	どさんこラーメン フライポテトサラダ 果物（みかん）	牛乳	豚肉 なた わかめ 味噌 ベーコン	アスパラガス もやし にんじん とうもろこし 玉ねぎ 白菜 こんにゃく みかん	中華めん じゃがいも 油 砂糖 バター	豆類	みかんの実の袋や筋には、食物繊維が豊富にあり、吸収をよくする栄養もあるので、袋ごと食べることをおすすめします。	ND	ND	ND
17	月	麦ごはん	納豆 もやしのひき肉炒め かぼちゃの味噌汁	牛乳	納豆 豚肉 味噌 油揚げ	もやし 白菜 小松菜 にんじん だけのこ えのきだけ にんにく かぼちゃ ねぎ	ごはん 麦 油 かたくり粉 春雨 砂糖	乳製品	かぼちゃのビタミンCはでんぷんに守られているので、加熱しても壊れにくいのが特徴です。	ND	ND	ND
18	火	ごはん	ささみフライ 野菜のゴマドレッシング とん汁	牛乳	ささみフライ ハム 豚肉 味噌 油揚げ	キャベツ きゅうり ねぎ にんじん とうもろこし 大根 ごぼう にんにく ねぎ こんにゃく	ごはん 油 さといも ドレッシング	魚類	大根には、ビタミンCが多く含まれており、かぜなどの病気にかけりにくくします。この時期にはおすすめの食べ物です。	ND	ND	ND
19	水	コッパン	チリコンカン 卵スープ ブロッコリーサラダ ケーキ（セレクト）	牛乳	豚ひき肉 たまご ベーコン チーズ	キャベツ トマトピューレ にんじん ほうれん草 とうもろこし パセリ 玉ねぎ シメジ ブロッコリー	ごはん 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 かたくり粉 ケーキ ドレッシング	果物	欧米では、冠のような形をしているところから栄養たっぷりのブロッコリーを「栄養宝石の冠」と呼んでいるそうです。	ND	ND	ND
20	木	麦ごはん	ポークカレー 枝豆サラダ 果物（みかん）	牛乳	生クリーム ハム 豚肉	にんじん 玉ねぎ グリーンピース 枝豆 キャベツ きゅうり にんにく みかん	ごはん 麦 じゃがいも ドレッシング 油	小魚類	みかんには、ビタミンCのほかにも、カロテンやクエン酸も豊富に含まれています。これらの栄養は、疲労回復に効果があります。	ND	ND	ND
21	金	ソフトめん	ほうとう汁 チキンマリネ チーズ蒸しケーキ	牛乳	豚肉 味噌 油揚げ とりにく	かぼちゃ 大根 ねぎ 白菜 小松菜 玉ねぎ にんじん まいだけ キャベツ きゅうり	ソフトめん チーズ蒸しケーキ 油 砂糖	いも類	かぼちゃの栄養は皮や皮に近い部分に多いので、できれば皮付きのまま料理して食べましょう。	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、12月28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