

# 9月のよていこんだて

## 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食分の放射線物質測定検査結果 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
2月	ごはん	鶏肉のしょうが焼き 中華サラダ わかめ汁	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 わかめ 味噌	きゅうり ほうれん草 キャベツ 大根 小松菜 ねぎ	ごはん はるさめ 里いも ドレッシング	乳製品	しょうがには殺菌力があり、胃を丈夫にし、体を温める働きがあるので、かぜのひきはじめに食べるとよいといわれます。	ND	ND	ND	
3火	ごはん	サーモンフライ 即席漬 味噌ワタンスープ レモンヨーグルト(中のみ)	牛乳 鮭 塩昆布 豚肉 味噌 ヨーグルト	キャベツ にんじん きゅうり もやし ねぎ 小松菜 にんにく しいたけ しょうが	ごはん 油 ワタナン	いも類	もやしには、でん粉の消化を助ける酵素があり、夏バテで弱った胃や腸の働きを整えて、食欲が出るようにしてくれます。	ND	ND	ND	
4水	コッペパン	ウィンナー イタリアンサラダ ホワイトシチュー	牛乳 ウィンナー ベーコン 生クリーム	アスパラガス きゅうり キャベツ とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム にんじん フロccoli	コッペパン じゃがいも バター ドレッシング	小魚類	マッシュルームは、独特のうまみや歯ごたえが人気で、世界で一番生産量が多いきのこです。	ND	ND	ND	
5木	麦ごはん	さばごましょうゆかけ 切り干し大根の炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 サバ さつま揚げ 凍み豆腐 枝豆 鶏肉 油揚げ わかめ 味噌	切り干し大根 にんじん かぼちゃ きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ しいたけ	麦ごはん 砂糖 油	果物	かぼちゃにたくさん含まれているカロテンは、肌や粘膜を丈夫にし、目の疲れをとるパワーがあります。	ND	ND	ND	
6金	ソフトめん	きつねうどん レンコンはさみ揚げ コーンサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ なたと	大根 にんじん きゅうり しいたけ ビーマン ねぎ ほうれん草 れんこん キャベツ とうもろこし	ソフトめん 油 ドレッシング	海そう	とうもろこしは、米や麦とならぶ三大穀物のひとつです。完熟したとうもろこしを粉にして、すいパンのようなものを焼いて食べます。	ND	ND	ND	
9月	ごはん	ポークカツ 和風サラダ 豚汁 くだもの(もも)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん キャベツ きゅうり つきこん だいこん はくさい ねぎ もも	ごはん あぶら ドレッシング さといも		きょうは船引南小学校のみなさんの希望献立です。どんな献立でしよう。みなさんお楽しみに！！	ND	ND	ND	
10火	麦ごはん	さんまのおろし煮 五目さんびら さつま汁	牛乳 さんま さつま揚げ 豚肉 豆腐	にんじん ごぼう れんこん たけのこ 大根 ねぎ つきこん	麦ごはん 油 砂糖 ごま さつまいも	乳製品	さんまは、「薬の魚」といわれます。生活習慣病の予防、骨を丈夫にする、脳の働きを活発にするなど、元気のもとがたくさんあります。	ND	ND	ND	
11水	コッペパン	かぼちゃチーズコロッケ アスパラサラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン 粉チーズ	かぼちゃチーズコロッケ 枝豆 アスパラガス きゅうり パセリ キャベツ とうもろこし トマト にんじん 玉ねぎ にんにく	コッペパン 油 ドレッシング 砂糖 マカロニ じゃがいも	小魚類	コロッケは、フランス語でクローケトといわれます。カリカリ・パリパリとかむ音をまねた言葉だそうです。	ND	ND	ND	
12木	ごはん	ふりかけ 発芽玄米いりつくね 梅サラダ 卵スープ	牛乳 発芽玄米入りつくね かまぼこ 鶏肉 卵 わかめ	大根 もやし きゅうり チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ しいたけ	ごはん かたくり粉 ドレッシング	いも類	卵は、ビタミンC以外ほとんどのビタミンが含まれているので、野菜と組み合わせると食べるといいですよ。	ND	ND	ND	
13金	ソフトめん	カレー南蛮 ナムル たこ焼き フルーツミックスゼリー(中のみ)	牛乳 鶏肉 油揚げ なたと	にんじん 玉ねぎ しいたけ 小松菜 インゲン ねぎ もやし ほうれん草	ソフトめん 油 ごま油 砂糖 ごま たこやき	果物	さやいんげんは、いんげんの若いさやを野菜として食べるものです。さやいんげんには、ビタミン類がたくさん含まれています。	ND	ND	ND	
17火	わかめごはん	枝豆入り卵焼き ごまあえ すきやき汁	牛乳 枝豆入り卵焼き 豚肉 豆腐 わかめ	系コン 小松菜 もやし にんじん 白菜 ねぎ	ごはん ごま 砂糖 里いも 油	乳製品	枝豆は、大豆の若い実です。枝豆にはたんぱく質や鉄、ビタミン類がたくさん含まれています。	ND	ND	ND	
18水	コッペパン	鶏肉のピザソース焼き コールスローサラダ ラビオリスープ チョコレートクリーム	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ ビーマン にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん トマト パセリ	コッペパン 砂糖 じゃがいも ラビオリ チョコレートクリーム ドレッシング	豆類	チョコレートは、カカオ豆から作られます。食物繊維や鉄などが豊富ですが、脂肪も多いので食べすぎに注意しましょう。	ND	ND	ND	
19木	麦ごはん	さんまの梅煮 おひたし こづめ お月見ゼリー ひじきつくた煮(中のみ)	牛乳 さんま かつお節 なたと はたて貝柱	ほうれん草 にんじん もやし たけのこ しいたけ きくらげ 系コン	麦ごはん 里いも 豆腐 お月見ゼリー	海そう	きょうは十五夜です。十五夜にはすすきといっしょに里いももおそなえするところから、『いも名月』ともいわれます。	ND	ND	ND	
20金	ちゅうかめん	味噌ラーメン こんにやくサラダ 大学いも	牛乳 豚肉 ハム	つきこん キャベツ もやし たら ねぎ にんにく 玉ねぎ とうもろこし さくしげ にんじん 枝豆	中華めん 油 マヨネーズ 砂糖 ごま さつまいも 水あめ	たまご	きくらげはきのこの仲間です。食物繊維や骨を作る助けをするビタミンDなどがたくさん含まれています。	ND	ND	ND	
24火	麦ごはん	ポークカレー 海そうサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 海そう 生クリーム ヨーグルト	玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく きゅうり キャベツ	麦ごはん じゃがいも 油 ドレッシング	くだもの	ヨーグルトを作るもとの乳酸菌は、腸の中のよい菌を増やし、悪い菌が増えるのをおさえ、おなかの中を健康にしてくれます。	ND	ND	ND	
25水	しょくパン	照り焼きチキン パンフキンサラダ コンソメスープ	牛乳 照り焼きチキン ハム ベーコン	かぼちゃ きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	食パン マカロニ マヨネーズ じゃがいも	豆類	きゅうりは、夏を代表する野菜です。古くから、体の熱をとり夏バテを防ぎ、体のむくみをとる食べ物といわれています。	ND	ND	ND	
26木	ごはん	鮭のオーロラソース 和風サラダ きのこ汁 みかんゼリー(中のみ)	牛乳 鮭 鶏肉	玉ねぎ インゲン ごぼう にんじん キャベツ きゅうり 大根 しめじ えのき まいわけ ねぎ	ごはん マヨネーズ アーモンド さといも ドレッシング みかんゼリー	海そう	まいわけは、昔は「幻のきのこ」といわれるほど貴重なものでした。秋田の郷土料理、きりたんぽにかかせないきのこです。	ND	ND	ND	
27金	ちゅうかめん	道産子ラーメン ごま大学 りっちゃんサラダ	牛乳 豚肉 なたと わかめ 味噌 ハム かつお節 昆布	キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし たら とうもろこし きゅうり 枝豆 にんにく	中華めん バター 油 さつまいも ごま 砂糖	小魚	こんなのアルギン酸という食物センシで、腸の働きをよくして、コレステロールやトリウムなどを体の外に出してくれくれます。	ND	ND	ND	
30月	ごはん	豆腐ハンバーグ ひじきサラダ かき玉汁 りんごゼリー	牛乳 豆腐ハンバーグ ひじき 大豆 卵 豆腐 なたと	にんじん 枝豆 きゅうり キャベツ たら たけのこ チンゲンサイ しいたけ	ごはん マヨネーズ かたくり粉 りんごゼリー	魚類	豆腐には、体をつくるもとになるたんぱく質のほか、生活習慣病をふせいだり脳の働きをよくするものなども含まれています。	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。