

10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	熱や力となる			ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
1	火	さばのみそ煮 じゃがいものカレー煮 大根のみそ汁 ごはん	牛乳 さば みそ うずらの卵 凍み豆腐	にんじん えだまめ 玉ねぎ 大根 小松菜 さやえんどう キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖 油	「大根」は、ビタミンCや消化酵素を含んでいます。葉にはカロテンが多く含まれています。	LD	ND	ND		
2	水	ポパイチーズオムレツ 野菜の胡麻ドレッシング チキンときのこのクリーム煮 ココアクリーム かぼちゃプリン コッパン	牛乳 ポパイチーズオムレツ 鶏肉 生クリーム	きゅうり にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン マッシュルーム フロccoli	パン ドレッシング じゃがいも バター かぼちゃプリン ココアクリーム	独特の辛みややにおい成分(アリシン)があり、これがビタミンB1の消化吸収を促します。	ND	ND	ND		
3	木	白身魚フライ もやしとひき肉の油炒め えのきたけのみそ汁 麦ごはん	牛乳 白身魚フライ 豚肉 凍み豆腐 みそ	にんじん だけのこ もやし 大根 ピーマン にんにく えのきたけ ほうれん草	麦ごはん 春雨 じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉	凍み豆腐は、昔から伝わる保存食です。カルシウムや鉄分、ミネラルを豊富に含みます。	ND	ND	ND		
4	金	ほうとう汁 もち米肉団子 おかかおえ モーモーゼリー(中) ソフトめん	牛乳 豚肉 油揚げ みそ もち米肉団子 かつおぶし	かぼちゃ にんじん 大根 小松菜 もやし ねぎ まいたけ キャベツ ほうれん草	めん 砂糖 ごま モーモーゼリー	「ほうとう」とは、山梨県の郷土料理で、野菜を味噌仕立ての汁で味付けした料理です。	ND	ND	ND		
7	月	ぶりの塩焼き 里芋とれんこんのうま煮 とん汁 ごま昆布佃煮(中) ごはん	牛乳 みそ ぶり 豚肉 油揚げ 凍み豆腐 ごま昆布佃煮	れんこん にんじん さやいんげん しめじ こんにゃく ねぎ 白菜 大根	ごはん 里芋 砂糖 油 じゃがいも	「モジャコ」→「ワラサ」→「ぶり」と成長するにつれ名前が変化する「ぶり」は出世魚として知られています。	ND	ND	ND		
8	火	ポークメンチカツ ごまあえ とりごぼうスープ 麦ごはん	牛乳 ポークメンチカツ 鶏肉	もやし にんじん ほう 白菜 小松菜 しょうが しめじ チンゲン菜 キャベツ	麦ごはん 砂糖 油 ごま 春雨	油は、植物性と動物性に分けられ少量で多くのエネルギーとなります。とりすぎには注意しましょう!	ND	ND	ND		
9	水	チーズピカタ ツナサラダ パンブキンチュー いちごジャム 食パン	牛乳 チーズピカタ 鶏肉 ツナ 生クリーム	きゅうり にんじん キャベツ コーン マッシュルーム フロccoli	パン じゃがいも ドレッシング バター いちごジャム	かぼちゃには、カロテンやビタミンC、食物繊維がたくさん含まれています。	ND	ND	ND		
10	木	さげのちゃんちゃん焼き りっちゃんサラダ 大根のみそ汁 ブルーベリーゼリー ごはん	牛乳 昆布 さげのちゃんちゃん焼き ハム かつおぶし みそ 油揚げ 豆腐	きゅうり キャベツ コーン にんじん 大根 小松菜	ごはん じゃがいも ブルーベリーゼリー 砂糖 油	今日の給食は、船引小学校希望献立です。お楽しみに! 来月は、美山小学校の希望献立の予定です。	ND	ND	ND		
11	金	もやしラーメン 春巻き ハンブシ アーモンドとっと 中華めん	牛乳 みそ 豚肉 うずらの卵 鶏肉 春巻き アーモンド	にんじん しめじ もやし しょうが きゅうり ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ	めん 春雨 ドレッシング 油 砂糖 かたくり粉	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		
15	火	さばの生姜煮 きんぴら キャベツのみそ汁 ごはん	牛乳 さば みそ 油揚げ さつま揚げ	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく 玉ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 油	じゃがいもは、体の調子を整えるビタミンCが豊富。ほかに、でんぷんやカリウムを多く含んでいます。	ND	ND	ND		
16	水	肉団子 大根サラダ コーンスープ みかんヨーグルト 黒糖パン	牛乳 肉団子 かまぼこ ヨーグルト	大根 玉ねぎ きゅうり にんじん フロccoli コーン ほうれん草	パン ドレッシング じゃがいも 黒糖 バター コーンスターチ	牛乳は、カルシウムを手軽にとることができる食品です。タンパク質や脂質ビタミンB群も豊富。	休校	休校	休校		
17	木	肉団子 春雨の五目炒め さつま汁 麦ごはん	牛乳 豆カツ みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	にんじん だけのこ にんにく 大根 白菜 小松菜 キャベツ	麦ごはん さつまいも 砂糖 油 春雨	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		
18	金	親子汁 きのこ信田煮 フロccoliごまサラダ ソフトめん	牛乳 鶏肉 卵 なると きのこ信田	玉ねぎ しめじ ねぎ にんじん しめじ もやし キャベツ フロccoli コーン	めん ごま 砂糖	きのこは、食物繊維をたっぷり含んでいるので、生活習慣病予防に役立ちます。	ND	ND	ND		
21	月	ミートローフ コールスローサラダ ほうれん草のクリームスープ ひじきふりかけ ごはん	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 ふりかけ スキムミルク ベーコン	玉ねぎ にんじん きゅうり ほうれん草 キャベツ コーン パセリ にんにく	ごはん じゃがいも 砂糖 ドレッシング バター コーンスターチ パン粉	にんじんには、カロテンが非常に多く含まれています。油と一緒に食べるとカロテンの吸収が高まります。	ND	ND	ND		
22	火	焼きさんま すき昆布の炒め煮 いも煮汁 カットパン ごはん	牛乳 さんま 昆布 みそ 凍み豆腐 さつま揚げ 豚肉 豆腐	ごぼう にんじん さやいんげん しめじ 白菜 大根 こんにゃく パイン	ごはん じゃがいも 砂糖 油 里芋	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		
23	水	エビカツ レンコンサラダ ベーコンとポテトのスープ りんごジャム 食パン	牛乳 エビカツ ハム ベーコン チーズ	きゅうり にんじん れんこん 玉ねぎ 枝豆 フロccoli マッシュルーム パセリ キャベツ	パン マヨネーズ 油 ごま りんごジャム じゃがいも	フロccoli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		
24	木	お豆とひき肉のカレー 青じそサラダ りんご 型抜きチーズ(中) 麦ごはん	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 インゲン豆 生クリーム チーズ	玉ねぎ にんじん にんにく きゅうり りんご キャベツ	麦ごはん じゃがいも 油 ドレッシング	りんごには、ペクチン(水溶性の食物繊維)やポリフェノールが豊富で、生活習慣を予防する働きがあります。	ND	ND	ND		
25	金	キムチラーメン シューマイ 中華おえ みかんゼリー 中華めん	牛乳 豚肉 油揚げ シューマイ ハム みそ わかめ	にんじん ねぎ しめじ コーン キャベツ キムチ 白菜 にんにく きゅうり しょうが ほうれん草	めん ごま油 ドレッシング みかんゼリー	気温が低下し、体調を崩しやすい時期です。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		
28	月	さんまカレー立田 大根の炒り煮 生揚げのみそ汁 ごはん	牛乳 さんま みそ さつま揚げ 生揚げ	大根 にんじん 枝豆 小松菜 玉ねぎ キャベツ	ごはん 油 砂糖	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		
29	火	納豆 じゃがいものそぼろ煮 きのこけんちん汁 麦ごはん	牛乳 納豆 みそ 豚肉 豆腐 凍み豆腐	にんじん 玉ねぎ さやいんげん ねぎ ごぼう しめじ 大根 しめじ こんにゃく	麦ごはん じゃがいも かたくり粉 油 砂糖 里芋	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		
30	水	アンサンブルエッグ チリコンカン さつまいものスープ オレンジ コッパン	牛乳 インゲン豆 豚肉 鶏肉 アンサンブルエッグ ベーコン 生クリーム	グリーンピース 玉ねぎ にんじん マッシュルーム フロccoli オレンジ トマト	パン コーンスターチ じゃがいも 油 砂糖 バター 小麦粉 さつまいも	サツマイモは、でんぷん(炭水化物)や食物繊維・ビタミンC、カリウムなどを多く含んでいます。	ND	ND	ND		
31	木	ハンバーグ パンブキンサラダ 野菜スープ ごはん	牛乳 ハム ハンバーグ ベーコン チーズ ひじき	にんにく かぼちゃ 白菜 しめじ にんじん キャベツ	ごはん マヨネーズ じゃがいも	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		

*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。