

# 11月のよていにごんたて

## 田村市学校給食センター

赤の食品	緑の食品	黄色の食品
<p>血や肉や骨となる</p>	<p>体の調子を整える</p>	<p>熱や力となる</p>

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

ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
--------	---------	---------

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	ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
1	金	きのこうどん 大根サラダ 卵ドーナツ ソフトめん			牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	大根 しじめ 小松菜 たまねぎ 白根 人参 えのき ごぼう ねぎ しめじ なめこ キャベツ	ソフトめん 油 里芋 ドーナツ ドレッシング	乳製品	大根は、食べ物の消化吸収を助ける働きや胃腸の働きを整える効果があります。	ND	ND	ND
5	火	さばのおかか煮 磯香あえ かき玉汁 麦ごはん			牛乳 さば のり 豆腐 卵 かつお節	もやし 人参 しめじ ねぎ 白菜 小松菜 キャベツ	麦ごはん 片栗粉	海藻類	さばに含まれる栄養素は脳の活性化に役立ちます。学力向上にも効果がある「魚」を積極的に食べましょう。	ND	ND	ND
6	水	タレ付肉団子 クリームシチュー 和風サラダ ブルーベリージャム コッパン			牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ 肉団子 生クリーム	たまねぎ 人参 コーン 大根 キャベツ マッシュルーム パセリ	パン ドレッシング 油 じゃがいも バター ジャム	豆類	大根の辛み成分である「メチルメカブロン」には、生活習慣病の予防に効果があります。	ND	ND	ND
7	木	ほうれん草卵巻き アスパラサラダ さつまいものみそ汁 きのこごはん			牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 卵	人参 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 アスパラ コーン キャベツ ほうれん草	ごはん さつまいも ドレッシング	果物	ねぎには、体を芯から温める効果があるので風邪を引きやすくなるこれからの時期おすすめの野菜です。	ND	ND	ND
8	金	塩ラーメン チーズかぼちゃフライ ゆかりづけ りんごゼリー			牛乳 豚肉 うずら卵	キャベツ 大根 人参 もやし チンゲンサイ にら ねぎ きくらげ チーズかぼちゃフライ	中華めん 油 りんごゼリー	豆類	今月は美山小学校の希望献立です。来月は緑小学校の希望献立の予定です。お楽しみに！	ND	ND	ND
11	月	焼ギョウザ 麻婆豆腐 五目スープ ごはん			牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 みそ ギョウザ	ねぎ たけのこ しいたけ 白根 もやし ねぎ 人参 にんにく しょうが チンゲンサイ	ごはん ごま油 片栗粉	いも類	今月の給食のめあては「朝食を食べよう」です。生活習慣を見直し、きちんと朝食を食べましょう。	ND	ND	ND
12	火	ハンバーグ照り焼きソース 昆布漬け のっぺい汁 みかんゼリー ごはん			牛乳 ハンバーグ 鶏肉 昆布	人参 大根 ねぎ ごぼう 白菜 しじめ こんにゃく 小松菜 キャベツ	ごはん 里芋 片栗粉 みかんゼリー	小魚類	里芋の中のガラクトサンという栄養素は免疫力を高め、ガンの予防に役立ちます。	ND	ND	ND
13	水	お豆カツ フレンチサラダ コンソメスープ りんごジャム コッパン			牛乳 お豆カツ 鶏肉	もやし 人参 たまねぎ ほうれん草 しめじ キャベツ コーン	パン 油 じゃがいも ジャム ドレッシング	乳製品	「しめじ」は、香り松茸、味しめじといわれるほど、どんな料理にも合うおすすめの食材です。	ND	ND	ND
14	木	きのこカレー ヨーグルトあえ 麦ごはん			牛乳 豚肉 レンズ豆 生クリーム ヨーグルト	たまねぎ 人参 しめじ しいたけ にんにく しょうが 人参 こんにゃく しょうが パイ	麦ごはん じゃがいも 油 砂糖	海藻類	気温が低くなり、風邪を引きやすくなるこの時期は、バランスの良い食事を心がけましょう。	ND	ND	ND
15	金	タンタンめん えびしんじょ京包み 海藻サラダ オレンジ ミルメーク(中)			牛乳 豚肉 えびしんじょ京包み 海藻	もやし 人参 たけのこ 白根 きくらげ しじめ にんにく キャベツ フロッコリー チンゲンサイ コーン オレンジ	中華めん ごま油 ごま 片栗粉 ドレッシング ミルメーク	豆類	えびには、タウリンという栄養素が含まれ疲労回復に効果があります。	ND	ND	ND
18	月	にしんの照り煮 ごま和え なめこ汁 ごはん			牛乳 にしん 豆腐 みそ	ほうれん草 もやし 人参 なめこ ねぎ 大根 小松菜	ごはん ごま 砂糖	たまご	にしんには、鱈の約20倍のカルシウムが含まれています。イライラなどの精神安定にも効果があります。	ND	ND	ND
19	火	鶏肉の生姜焼き ゆずかつおサラダ かぼちゃのみそ汁 麦ごはん			牛乳 鶏肉 油揚げ みそ かつお節	もやし かぼちゃ えのき 人参 ほうれん草 たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	小魚類	ほうれん草は、江戸時代に日本に伝わりました。ほうれん草は疲労回復にも効果がある野菜です。	ND	ND	ND
20	水	野菜コロッケ 枝豆サラダ イタリانسープ 食パン			牛乳 ベーコン チーズ 卵 ハム	人参 たまねぎ ほうれん草 もやし キャベツ コーン 枝豆	パン 油 パン粉 コロッケ ドレッシング	海藻類	ごぼうには、利尿作用があり体のむくみをとる効果があります。食物繊維も豊富に含まれるため便秘予防にも役立ちます。	ND	ND	ND
21	木	五目卵焼き 鉄火煮 白菜のみそ汁 ふりかけ(中) ごはん			牛乳 ふりかけ 五目卵焼き 豚肉 大豆 みそ 油揚げ	人参 ごぼう 大根 白菜 ねぎ ほうれん草 こんにゃく しょうが ピーマン	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	魚類	白菜には、ビタミンCや鉄・マグネシウム等が含まれます。これからの季節、甘みが出て一番おいしい時期です。	ND	ND	ND
22	金	けんちんうどん キャベツとえびのサラダ みかん ソフトめん			牛乳 豚肉 豆腐 みそ えび	大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく もやし みかん キャベツ	ソフトめん 油 じゃがいも マヨネーズ	乳製品	風邪に対する免疫力を高めるためにもビタミンが豊富な「みかん」は、おすすめの果物です。	ND	ND	ND
25	月	つくね 大根とイカの煮物 もやしのみそ汁 ごはん			牛乳 つくね いか 油揚げ みそ	大根 人参 いんげん もやし 白菜 小松菜 さやえんどう しょうが	ごはん 砂糖 里芋	果物	いかは、低脂肪・高たんぱくの食品です。また、良くかんで食べるのでこの発達や脳の活性化にも効果があります。	ND	ND	ND
26	火	さんまのおろし煮 きんぴられんこん 凍み豆腐のみそ汁 ごはん			牛乳 さんま 豚肉 さつま揚げ 凍み豆腐 みそ	れんこん 人参 ごぼう しいたけ 大根 白菜 ねぎ 小松菜 こんにゃく	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	たまご	健康維持に効果があるといわれる「ごま」ですが、髪の毛をツヤツヤにする効果もあるといわれています。	ND	ND	ND
27	水	こんにゃくサラダ ミネストローネ りんご いちごジャムマーガリン コッパン			牛乳 ハム ベーコン チーズ	人参 枝豆 たまねぎ こんにゃく にんにく りんご キャベツ コーン トマト パセリ	パン いちごジャムマーガリン マヨネーズ マカロニ じゃがいも ごま 砂糖 油	魚類	りんごには、便秘解消や生活習慣病の予防に効果があります。積極的に食事の中に果物を取り入れましょう。	ND	ND	ND
28	木	サーモンフライ 青じそサラダ もずくスープ 麦ごはん			牛乳 卵 鶏肉 豆腐 もずく サーモンフライ	人参 たけのこ 白菜 ねぎ しじめ キャベツ フロッコリー ピーマン チンゲンサイ	麦ごはん 油 ドレッシング	たまご	もずくには、フコイダンという栄養素が含まれ肌の保湿効果に役立ちます。乾燥するこれからの時期に良い食材です。	ND	ND	ND
29	金	しょうゆラーメン 花菜サラダ 蒸しチーズケーキ 中華めん			牛乳 焼豚 うずら卵 なた	もやし 人参 ねぎ チンゲンサイ コーン フロッコリー カリフラワー キャベツ メンマ	中華めん ドレッシング 蒸しチーズケーキ	乳製品	たけのこを食べている国は、世界中で日本と中国だけです。和風・中華など色々な料理や味付けがしやすい食材です。	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。