

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
1	水	ハムチーズピカタ チキンサラダ コンソープ リンゴジャム	牛乳 ハムチーズピカタ チキン	ぎゅうりゅう もやし たまねぎ ほうれん草 にんじん コーン キャベツ パセリ	パン コーンスターチ じゃがいも ドレッシング バター リンゴジャム	海そう	たまごは、栄養が豊富で完全栄養食品といわれています。特に、美身の方がビタミンAや鉄、カルシウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。	ND	ND	ND	
2	木	さんまカレー竜田 五目きんぴら なめこじる	牛乳 さんまカレー竜田 さつま揚げ 豆腐 みそ	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく なめこ ねぎ 大根	麦ごはん 油 さとう ごま	乳製品	なめこの特徴でもある「ぬめり」は、「ムチン」という成分で、たんぱく質の分解・吸収をよくする働きがあり胃や肝臓をいたわってくれます。	ND	ND	ND	
3	金	きのこうどん 黒豚シュウマイ 大根サラダ	牛乳 とり肉 油揚げ 黒豚シュウマイ	たまねぎ 白菜 ねぎ にんじん ごぼう まいたけ しめじ 小松菜 きゅうり 大根 えのき しいたけ	ソフトめん 油 さとう ドレッシング	果物	きのこには、「グアニル酸」という旨み成分が含まれています。昆布やかつお節と並ぶ旨み成分なのできのこが入るとだしがでて味がよくなります。	ND	ND	ND	
6	月	台風18号接近により休校									
7	火	枝豆入り卵焼き こまめえ さつまいものみそ汁	牛乳 枝豆入り卵焼き とり肉 油揚げ みそ わかめ	もやし 小松菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 さつまいも ごま	海そう	サツマイモは、食物繊維のほかにも、カルシウムとビタミンCも豊富に含まれています。特に、ビタミンCは加熱しても壊れにくいという特徴があります。	ND	ND	ND	
8	水	エビカツ 枝豆サラダ ミネストローネ ブルーベリージャム	牛乳 エビカツ ハム ベーコン チーズ	枝豆 きゅうり 大根 にんじん 小松菜 たまねぎ にんにく トマト コーン キャベツ パセリ	パン ドレッシング ブルーベリージャム じゃがいも 油 砂糖 マカロニ	まめ類	ミネストローネはイタリアの都市ミラノのスープという意味で、マカロニやベーコン・たまねぎなど、奥深くまでトマト味なのが特徴です。	ND	ND	ND	
9	木	さげバターしょうゆ じゃがいものカレー煮 みそワタンスープ	牛乳 さげバターしょうゆ うすらの卵 豚肉 みそ	にんじん たまねぎ もやし しいたけ ねぎ 小松菜 にんにく しょうが キャベツ ビーマン	麦ごはん じゃがいも 砂糖 油 ワンタン	小魚類	もやしは、もともと豆から作られています。豆からもやしに成長するにたがって、豆類には少ないビタミンCが多くなり、野菜へと変化していきます。	ND	ND	ND	
10	金	★大越小学校 希望献立★						今日は目の愛護デーです。レバーや緑黄色野菜に含まれる、ビタミンAが不足すると薄暗いところで目が見えにくくなったり、目が乾燥したりします。	ND	ND	ND
14	火	台風19号接近により休校									
15	水	チキンカツ 和風サラダ えのきのスープ	牛乳 チキンカツ ハム 豆腐	もやし きゅうり 玉ねぎ えのき 小松菜 インゲン コーン キャベツ	黒糖パン じゃがいも ドレッシング	豆類	アスパラガスは、体力の回復に役立つアスパラギン酸を豊富に含んでいることから、この名前がつけました。	ND	ND	ND	
16	木	にしんの照り煮 春雨の五目炒め 豚汁	牛乳 にしんの照り煮 とり肉 豚肉 みそ 豆腐	にんじん たけのこ にんにく 大根 ねぎ 小松菜 こんにゃく キャベツ ビーマン	ごはん じゃがいも 油 砂糖 春雨 かつくり粉	たまご	豚肉には、ビタミンB1が多く含まれていて、牛肉と比べると10倍ほどもあります。	ND	ND	ND	
17	金	きつねうどん 枝豆フリッター ブロッコリーごまサラダ ヨーグルト(中のみ)	牛乳 とり肉 なた 油揚げ ヨーグルト	にんじん ねぎ ほうれん草 大根 しいたけ たまねぎ 枝豆フリッター コーン ブロッコリー キャベツ	ソフトめん ごま ドレッシング	小魚類	大根は、古代エジプトから中国を経て日本に伝わりました。伝わった頃は、大きな根ということで『おおね』『おほね』と呼ばれていました。	ND	ND	ND	
20	月	ミートローフ アスパラとコーンのサラダ わかめスープ	牛乳 豆腐 豚肉 とり肉 たまご わかめ ハム	たまねぎ にんにく ねぎ もやし しいたけ にんじん たけのこ キャベツ チンゲンサイ アスパラ パセリ コーン	ごはん ドレッシング 砂糖 パン粉	乳製品	ねぎに含まれている「硫化アリル」は体内のエネルギー代謝を活性化し、体を体内から活性化して、冷えにくい体質へとかわっていく働きがあります。	ND	ND	ND	
21	火	野菜コロッケ ごぼうサラダ すまし汁	牛乳 とり肉 豆腐 なた わかめ キャベツ	ごぼう きゅうり えのき にんじん しいたけ 小松菜 キャベツ	ごはん 油 コロッケ マヨネーズ	果物	食物繊維を豊富に含んだごぼうは、唾液腺を刺激し消化を促進したりや腸内細菌の増加などさまざまな効果があります。	ND	ND	ND	
22	水	ウィンナー ロールスーパ ラボリススープ	牛乳 ウィンナー チーズ ベーコン	きゅうり にんじん たまねぎ パセリ キャベツ コーン	パン ドレッシング ラボリス じゃがいも	海そう	ラボリスは、パスタに肉や野菜、チーズなどの具を2枚のうすい皮生パスタにはさまを詰めつけたイタリア料理です。	ND	ND	ND	
23	木	きのこカレー 青じそサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 生クリーム	しいたけ しめじ もやし 大根 マッシュルーム キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん グリーンピース オレンジ	麦ごはん じゃがいも 油 ドレッシング	魚類	白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCやミネラルなども含んでおり利尿作用、動脈硬化や風邪の予防などの効果があります。	ND	ND	ND	
24	金	塩ラーメン 海草サラダ たまごドーナツ	牛乳 豚肉 うすらの卵 海草ミックス	白菜 にんじん もやし いら ねぎ 大根 きくらげ キャベツ コーン チンゲンサイ	中華めん ドレッシング たまごドーナツ 油	小魚類	大根は、ビタミンCに富みカルシウム鉄分を含んでいます。また、消化を助けるジアスターゼを含んでいますが、生で食べたほうが効果があります。	ND	ND	ND	
27	月	さばのしょうが煮 こんにゃくサラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 さばのしょうが煮 みそ 凍み豆腐 ハム	枝豆 にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ 小松菜 大根	麦ごはん じゃがいも マヨネーズ ごま 砂糖	乳製品	小松菜はβカロテンが豊富でこの栄養は、粘膜や皮膚を保護し外部からウイルスの侵入を防ぎ免疫力を高める働きをします。	ND	ND	ND	
28	火	とりつくね 鉄火煮 白菜とさといものみそ汁	牛乳 とりつくね 大豆 みそ 豚肉 油揚げ	にんじん ごぼう たまねぎ しょうが こんにゃく 白菜 大根 ねぎ ビーマン	ごはん さといも 砂糖 油	たまご	食物繊維は、水に溶けやすい水溶性と溶けにくい不溶性の2種類あり、働きはそれぞれことなります。ごぼうは、両方ともバランスよく含まれています。	ND	ND	ND	
29	水	ポパイチーズオムレツ コンサラダ パンフキンポタージュ アプリコットジャム	牛乳 ポパイチーズオムレツ とり肉 生クリーム	きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ コーン マッシュルーム キャベツ ブロッコリー パセリ	パン バター ドレッシング アプリコットジャム	豆類	マッシュルームに含まれているシャンピニオンエキスは臭いの腸内細菌のバランスを整える働きがあります。	ND	ND	ND	
30	木	れんこん入り肉団子 春雨サラダ いも煮汁 ひじきの佃煮	牛乳 れんこん入り肉団子 豚肉 みそ 豆腐 ハム	もやし きゅうり にんじん 大根 白菜 ねぎ こんにゃく キャベツ	ごはん 春雨 さといも ドレッシング	魚類	酢は人が作り出した最初の調味料とされており、昔から使われています。日本では米や酒かす、欧米ではぶどうやりんごを原料とした酢が多く使われています。	ND	ND	ND	
31	金	肉みそうどん きのこ信田煮 花菜サラダ 米粉のカップケーキ	牛乳 みそ 豚肉 油揚げ なた きのこ信田煮	にんじん 大根 ねぎ いら 白菜 小松菜 にんにく カリフラワー コーン ブロッコリー キャベツ	ソフトめん 油 ドレッシング カップケーキ	果物	にら独特の臭い「アリジン」は、ビタミンB1と結びつくと、代謝や免疫機能を高め、疲労回復に役立ちます。	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。

* 給食費の第6回目の納期限(口座振替日)は、平成26年10月31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