

10月のよていにन्द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	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		
日曜	主食	おかず・デザート	牛乳						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 コンスープ リンゴジャム		牛乳 ハムチーズピカタ チキン	きゅうり 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		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、黄身の方がビタミン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 五目さんびら 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 だけのこ こんにゃく なめこ ねぎ 大根	麦ごはん 油 さとう ごま		なめこの特徴でもある「ぬめり」成分は、タンパク質の分解・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 しじみ	ソフトめん 油 さとう ドレッシング		きのこには、「グルアニル酸」という旨み成分が含まれています。昆布やかつお節と並び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 ごまあえ 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		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		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、具だくさん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 ワタンスープ		もやしは、もともと豆から作られていますが、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★							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		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 だけのこ 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 かたくり粉		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 しじみ 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		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 こんにゃく ねぎ しいたけ にんじん だけのこ 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		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えていく働きがあります。	ND	ND	ND
21 火		野菜クロック ごぼうサラダ すまし汁		牛乳 とり肉 豆腐 なと わかめ	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 クロック マヨネーズ		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 コールスローサラダ ラビオリスープ		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 ラビオリ じゃがいも		ラビオリは、パスタに肉や野菜、チーズなどの具を2枚のうすい生パスタにはさめを詰めめてイタリア料理です。	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	まいたけ しめじ もやし にんにく 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		白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCやミラー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 にはら 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		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		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ィ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		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、働きはそれぞれ異なります。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 コーンサラダ パンキンポタージュ 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 フロッコリー パセリ	パン バター ドレッシング アプリコットジャム		マッシュルームに含まれているシャンピニオンエキ스는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 ひじきの佃煮 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		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		肉まそうどん 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 にはら 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		にら独特の臭い「アリシン」は、ビタミンB1と結びつくことで、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