

 10月のよていにとだて 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
3月	 わかめごはん	千草焼き 五目豆 キャベツのみそ汁		牛乳 千草焼き とり肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ みそ こんぶ わかめ	ごぼう にんじん 干し椎茸 だいこん キャベツ さやいんげん	ごぼん 油 こんにゃく 砂糖	 いも類	千草焼きはいろいろな具が入った卵焼きです。千草(ちくさ)の「草」は「種類」という意味です。千草という言葉は秋を表す季語として使われることがあります。	ND	ND	ND
4火	 ごはん	いわしの梅煮 ごぼうサラダ すまし汁		牛乳 ハム いわしの梅煮 豆腐 わかめ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ えのきだけ 干し椎茸 ほうれんそう	ごぼん ごま マヨネーズ 砂糖	 果物	10月4日は「いわしの日」です。いわしはうま味が多い魚で、だしを取るための「煮干し」などに加工されます。頭の動きを助け、血の流れをよくする栄養があります。	ND	ND	ND
5水	 食パン	【常葉小学校希望献立】 とりのからあげ りっちゃんサラダ ミネストローネ ヨーグルト		牛乳 ハム とりのからあげ こんぶ ベーコン かつおぶし ヨーグルト	にんじん たまねぎ コーン キャベツ にんにく トマト パセリ きゅうり	食パン 油 砂糖 じゃがいも	 豆類	トマトは大きく分けて、サラダなどで食べられる生食用のトマトと、かためて味がしっかりした調理用のトマトの二種類があります。今日のスープに使われているのは調理用のトマトです。	ND	ND	ND
6木	 むぎごはん	上海パオス 肉じゃが なめこ汁		牛乳 豚肉 上海パオス 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん さやえんどう なめこ だいこん ねぎ	ごぼん 麦 じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖	 乳製品	なめこは「つるつるしたきのこ」という意味があります。なめこのつるつる成分は、鼻やのどをうるおし、目のかわきをおさえる力があります。	ND	ND	ND
7金	 しょうゆラーメン	【目の愛護デー献立】 枝豆フリッター にんじんサラダ ぶどうゼリー		牛乳 焼き豚 うずらの卵 なると 枝豆フリッター	もやし にんじん ねぎ チンゲンサイ メンマ コーン キャベツ きゅうり	めん 油 ドレッシング 山ぶどうゼリー	 海そう	10月10日は10の字を横向きにすると目が並んでいるように見えるため、目を大切にする「目の愛護デー」とされています。色のこい野菜に多いカロテンは、目がかわくのをふせく力があります。	ND	ND	ND
11火	 むぎごはん	ハンバーグ きのこ入りおひたし 沢煮汁 バックソース		牛乳 ハンバーグ かつおぶし 豚肉	ほうれんそう ねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ たけのこ だいこん ごぼう	ごぼん 麦 ドレッシング	 いも類	沢煮は細切りの肉と、たくさんの種類の細切り野菜が入ったこしょう風味の汁物です。沢は「たくさん」の意味があります。	ND	ND	ND
12水	 黒糖パン	【西向小学校希望献立】 照り焼きチキン フレンチサラダ パンパンボタージュ アセロラゼリー		牛乳 とり肉 照り焼きチキン	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ パセリ かぼちゃペースト	黒糖パン ドレッシング 生クリーム バター アセロラゼリー	 果物	かぼちゃは種類によって、それぞれおいしい料理法があります。菊のような形の日本かぼちゃはてんぷらや煮物、丸みを帯びた形の西洋かぼちゃはお菓子やスープで、とくにおいしい食べ方です。	ND	ND	ND
13木	 ごはん	【秋の味覚献立】 鮭の塩焼き 枝豆サラダ いも煮汁		牛乳 ツナ 鮭の塩焼き 豚肉 豆腐 みそ	枝豆 カラーピーマン キャベツ きゅうり にんじん だいこん はくさい ねぎ ぶなしめじ	ごぼん 油 砂糖 里芋	 海そう	今年の10月13日は、「後の月」と呼ばれる十三夜の日です。十五夜と同じように団子や秋の栗をそなえ、里芋を食べてお月見をします。	ND	ND	ND
14金	 肉みそうどん	豆ナゲット おかかサラダ		牛乳 豚肉 油揚げ みそ 大豆ナゲット かつおぶし 糸かまぼこ	にんじん はくさい ねぎ いら にんにく ほうれんそう さやいんげん だいこん きゅうり	めん 油 ドレッシング	 乳製品	ナゲットは「金のかたまり」という意味です。とり肉などを小さく固めて油で揚げたものが、金のかたまりのように見えるのでナゲットという名前がつけられました。	ND	ND	ND
17月	 ごはん	五目野菜肉団子 鉄火煮 すまし汁		牛乳 大豆 豚肉 五目野菜肉団子 豆腐 なると わかめ	にんじん ごぼう ピーマン しょうが えのきだけ ほうれんそう	ごぼん ごま油 砂糖 油	 いも類	鉄火煮の「鉄火」は、熱くなってとけた鉄のことです。肉や魚の赤身、みそ、トウガラシなどで赤っぽい色をした料理を「鉄火」に見立てています。	ND	ND	ND
18火	 ごはん	【いい歯の日献立】 さばのみそ煮 五目きんぴら 大根のみそ汁		牛乳 さつま揚げ さばのみそ煮 油揚げ みそ	にんじん ごぼう たけのこ だいこん ねぎ 小松菜	ごぼん 油 砂糖 ごま じゃがいも	 海そう	ごぼうは秋から冬にかけてが旬の野菜です。様々な調理法がありますが、天ぷらや炒め物にすると歯ごたえと香りがよく食べられます。	ND	ND	ND
19水	 コッペパン	ポロニアステーク グリーンサラダ 白菜のスープ ブルーベリージャム		牛乳 ハム ポロニアステーク ベーコン	キャベツ コーン ブロッコリー アスパラガス にんじん はくさい パセリ	コッペパン ドレッシング ブルーベリージャム	 豆類	ポロニアステークは、イタリアのポロニア市名物のモルタデッラという大きなソーセージを焼いたものです。ふんわりとやわらかい歯ごたえが特徴です。	ND	ND	ND
20木	 むぎごはん	鮭のみそマヨ焼き 梅肉あえ 白菜のみそ汁 味付き海苔		牛乳 鮭 みそ 糸かまぼこ 油揚げ 味付き海苔	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん はくさい ねぎ	ごぼん 麦 マヨネーズ ドレッシング じゃがいも	 果物	白菜は秋に食べると特に健康によい「養生三宝」の一つに数えられる野菜です。体の余分な熱やむくみを取り、カゼなどを防ぐ力があるとされています。	ND	ND	ND
21金	 ちやしら麺	コーンしゅうまい かいそうサラダ		牛乳 豚肉 ツナ ミックスかいそう コーンしゅうまい	にんじん たまねぎ 干し椎茸 もやし 小松菜 しょうが きゅうり キャベツ	めん ごま油 片栗粉 砂糖	 たまご	もやしは豆などの芽を食べる野菜です。日本で多く食べられているのは緑豆という豆のもやしです。緑豆は春雨の材料にもなります。	ND	ND	ND
24月	 むぎごはん	ホッケー夜干し 里芋とれんこんのうま煮 かぼちゃのみそ汁		牛乳 大豆 ホッケー夜干し 凍み豆腐 油揚げ みそ	れんこん にんじん 干し椎茸 かぼちゃ だいこん たまねぎ	ごぼん 麦 里芋 砂糖 こんにゃく	 海そう	ホッケーは、北海道でよくとれる魚です。やわらかくみずみずしいので干物にして食べるのがおすすめです。秋においしい魚です。	ND	ND	ND
25火	 麦ごはん	【食育の日献立】 県産ごぼうメンチカツ こまあえ ざくざく バックソース 冷凍県産ぶどう		牛乳 県産ごぼうメンチカツ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう さやいんげん 干し椎茸 冷凍ぶどう	ごぼん 麦 油 砂糖 里芋 こんにゃく	 乳製品	ざくざくは、中通り地方の郷土食です。たくさん野菜をこまかく切って作る、具たくさん汁物です。冠婚葬祭の時にふるまわれます。	ND	ND	ND
26水	 コッペパン	グリルチキン コーンサラダ 野菜スープ いちごジャム		牛乳 グリルチキン ベーコン	キャベツ きゅうり コーン にんじん ほうれんそう	コッペパン じゃがいも ドレッシング いちごジャム	 小魚類	ジャムがとろとろしているのは、ペクチンという食物せんいがあるからです。ペクチンの多いくだものを、砂糖やレモン汁と煮ることでジャムができます。	ND	ND	ND
27木	 ボークカレー	【芦沢小学校希望献立】 チーズサラダ りんご		牛乳 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが キャベツ きゅうり コーン りんご	ごぼん 油 じゃがいも 砂糖	 海そう	カレーは希望献立でよく出てくる人気料理です。日本人は一年間に平均で70回以上、一週間あたりに一回以上カレーを食べているという統計もあります。	ND	ND	ND
28金	 わかめうどん	野菜かきあげ 切り干し大根のあえもの		牛乳 とり肉 わかめ 油揚げ ハム	ほうれんそう ねぎ にんじん きゅうり 干し椎茸 キャベツ 野菜かきあげ 切り干し大根	ソフトめん 油 砂糖 ごま	 果物	わかめには食物せんいやミネラルが多く含まれています。古くから食べられている食品ですが、身近な食べ物になったのは加工方法が発達した40年くらい前からです。	ND	ND	ND
31月	 ごはん	かぼちゃアンサンブルエッグ 大根と豚肉の煮物 白菜のみそ汁		牛乳 豚肉 アンサンブルエッグ 油揚げ みそ	だいこん にんじん えのきだけ しょうが はくさい ねぎ	ごぼん 油 ごま油 砂糖 糸こんにゃく	 いも類	10月31日はハロウィンです。ハロウィンはかぼちゃをくりぬいたちょうちんをかざり、お化けのまねをする、外国のお盆のような行事です。	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。

【お問い合わせ先】 田村市学校給食センター 電話0247-67-1123