

11月のよていにごんたて

田村市学校給食センター

日曜		主食		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
4	火	麦ごはん	照り焼きチキン ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁	牛乳	牛乳 照り焼きチキン ひじき 大豆 油揚げ 豚肉 みそ	にんじん いんげん 白菜 ごぼう ねぎ 小松菜 こんにゃく	ごはん 麦 油 砂糖 さつまいも	乳製品	ひじきは鉄分が豊富です、鉄分が不足すると冷え性や肩こりなどの原因にもなるので、積極的に摂りたい食品です。	ND	ND	ND		
5	水	食パン	肉だんご れんこんサラダ 野菜スープ いちごジャム ぶどうゼリー(中)	牛乳	肉団子 ハム	れんこん はくさい キャベツ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 コーン	食パン ごま 油 ぶどうゼリー(中) ジャム マヨネーズ	魚類	ほうれん草は、マンガ『ポパイ』でエネルギー源としての印象が強いように、ほうれん草の花言葉は『健康』です。西洋では欠かせない野菜として重宝されています。	ND	ND	ND		
6	木	ごはん	五目卵焼き じゃがいもと切昆布煮 豚汁 野菜ふりかけ	牛乳	五目卵焼き 昆布 鶏肉 さつまいも 豚肉 豆腐 みそ	にんじん いんげん 白菜 大根 ねぎ	ごはん じゃがいも 油 砂糖 さといも 野菜ふりかけ	小魚類	昆布は深さ5~7mの海中で、光合成を行って成長します。大きさは長さ2m~10m以上、幅60cm以上になります。	ND	ND	ND		
7	金	☆古道小学校 希望献立☆							今日は、古道小学校の希望献立です。何が出るかお楽しみに♪	ND	ND	ND		
10	月	ごはん	白身魚のピザソース焼き パンフキンサラダ 五目スープ	牛乳	白身魚 チーズ パーコン わかめ ひじき	玉ねぎ ピーマン ねぎ マッシュルーム キャベツ かぼちゃ 白菜 もやし にんにく にんじん ほうれん草 しめじ きくらげ	ごはん 砂糖 マヨネーズ 春雨	いも類	白菜に含まれるイソチオシアネートは、消化をよくする作用や、血栓ができるのを防いだり、がんを予防する作用などがあります。	ND	ND	ND		
11	火	ごはん	さんま塩焼き 大根炒り煮 小松菜のみそ汁	牛乳	さんま さつまいも 油揚げ 豆腐 みそ	大根 にんじん いんげん 白菜 小松菜 ねぎ たまごたけ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	海そう	たまご茸は、ヒラタケ科の黄色いキノコです。キシロースという栄養があり、便秘などを解消します。	ND	ND	ND		
12	水	黒糖パン	フロッキーの和風サラダ きのこシチュー りんご	牛乳	フロッキー キャベツ かつお節 パーコン 生クリーム	フロッキー キャベツ きゅうり コーン パセリ 玉ねぎ にんじん りんご マッシュルーム しめじ	黒糖パン 油 砂糖 じゃがいも	小魚類	フロッキーは、通年安定して流通していますが、旬の時期は晩秋の11月から3月頃までで、栄養もたくさん含まれています。	ND	ND	ND		
13	木	麦ごはん	発芽玄米入りつくね ごま和え こづゆ	牛乳	発芽玄米入りつくね ホタテ貝 なると	キャベツ もやし にんじん ほうれん草 だけのこ しいたけ きくらげ こんにゃく	ごはん 麦 ごま 砂糖 さといも 豆麩	豆類	こづゆは、会津を代表する郷土料理です。貝柱で出汁をとり、塩や醤油で味付けします。貝たくさんで栄養バランスのとれた汁物です。	ND	ND	ND		
14	金	ソフトめん	きのこけんちん かぼちゃコロッケ ゆかり漬け りんごゼリー	牛乳	豚肉 豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう ねぎ しめじ えのき こんにゃく まいたけ かぼちゃコロッケ キャベツ もやし きゅうり	ソフトめん じゃがいも 油 りんごゼリー	海そう	かぼちゃの旬は夏ですが、保存のきくかぼちゃは秋~冬に食べてもおいしいです。水分が抜け、ほくほくとした味わいになります。	ND	ND	ND		
17	月	麦ごはん	焼きギョウザ こんにゃくのソテー 卵スープ	牛乳	ベーコン 焼きギョウザ 鶏肉 卵 わかめ	にんじん ほうれん草 コーン チンゲンサイ 玉ねぎ もやし ねぎ だけのこ しいたけ こんにゃく	ごはん 麦 油 砂糖	いも類	こんにゃくは、昔から『胃のほうき』と呼ばれ、腸内環境を整える働きがあります。また、満腹感も得られるので、食べすぎ防止にも良いです。	ND	ND	ND		
18	火	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 里芋とれんこんのうま煮 玉ねぎのみそ汁 アセロラゼリー(中)	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き 凍み豆腐 豆腐 みそ	れんこん にんじん いんげん しいたけ 玉ねぎ 白菜 小松菜 ねぎ こんにゃく	ごはん さといも 油 砂糖 油麩 アセロラゼリー(中)	乳製品	さといも独特のぬめりは、カラクタンという粘性物質によるもので、がんや潰瘍の予防に効果があるといわれています。	ND	ND	ND		
19	水	コッパン	アンサンブルエッグ ワナンスープ フルーツヨーグルト ブルーベリージャム かむするめ	牛乳	アンサンブルエッグ 豚肉 かむするめ 生クリーム ヨーグルト	白菜 もやし にんじん ねぎ だけのこ しいたけ みかん パイン 黄桃	コッパン ワナタン ごま油 砂糖 ジャム	小魚類	しっかりと噛むことは、あごや歯の発達ばかりでなく、全身に大きく影響してきます。しっかりと噛むようにしましょう。	ND	ND	ND		
20	木	麦ごはん	納豆 肉じゃが けんちん汁	牛乳	納豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん さやえんどう 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん 麦 じゃがいも 油 砂糖 さといも	海そう	納豆にはたくさん良いところがあります。納豆キナーゼという成分には血栓除去作用があり、血液がサラサラになります。	ND	ND	ND		
21	金	ソフトめん	ほうとううどん 青じそサラダ チーズ蒸しパン	牛乳	豚肉 みそ かまぼこ	かぼちゃ 大根 玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 まいたけ キャベツ もやし	ソフトめん むしケーキ ドレッシング	たまご	ほうとうは山梨県を中心とした地域で作られる郷土料理です。小麦粉を練り、ざっくり切った麺を野菜と一緒にみそで煮込んだ料理です。	ND	ND	ND		
25	火	麦ごはん	とりのから揚げ 磯香あえ わかめ汁	牛乳	とりのから揚げ のり 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	もやし キャベツ にんじん しめじ 玉ねぎ 大根 小松菜 ねぎ	ごはん 麦 油	乳製品	海苔にはビタミンB1、B2が含まれています。この栄養素は、糖質をエネルギーに変えてくれるので、ごはんと一緒に摂ると、疲労回復が期待できます。	ND	ND	ND		
26	水	コッパン	マカロニサラダ とりごぼうスープ みかん チョコクリーム	牛乳	ハム チーズ 鶏肉 チョコクリーム	にんじん きゅうり キャベツ チンゲンサイ ごぼう 白菜 しょうが しいたけ みかん	コッパン マカロニ マヨネーズ チョコクリーム	魚類	ブルーベリーに含まれるビタミンAは、目の調整機能や目の乾燥対策にも効果があるといわれています。	ND	ND	ND		
27	木	麦ごはん	お豆とひき肉のカレー ゆずかつおサラダ	牛乳	豚肉 かつお節 ミックスビーンズ 生クリーム	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もやし にんにく チンゲンサイ	ごはん 麦 じゃがいも 油 ドレッシング	小魚類	大豆にはイソフラボンが含まれています。骨粗しょう症の予防や更年期の不調を改善するといわれています。	ND	ND	ND		
28	金	中華めん	キムチラーメン 上海パオズ 中華和え	牛乳	豚肉 みそ 油揚げ わかめ 上海パオズ	にんじん ねぎ もやし コーン キャベツ キムチ 白菜 大根 きゅうり フロッキー にんにく しょうが	中華めん ごま油 砂糖 ごま	豆類	キムチの発酵の主役は乳酸菌です。乳酸菌は整腸作用や、免疫力アップで風邪予防に良いです。これらももっと美味しくなるので気をつけましょう。	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。
* 給食費の第7回目の納期限(口座振替日)は、平成26年12月1日(月)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