

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
<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

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	木	ごはん	ハンバーグ ひじきの炒め煮 五目スープ (中)ぶどうゼリー	牛乳	牛乳 ハンバーグ ひじき 大豆 油揚げ 豚肉	にんじん いんげん こんにやく もやし ねぎ 白菜 たけのこ しいたけ	ごはん 油 砂糖 (中)ぶどうゼリー	たまご	こんにやくには、グルコマンナンという食物せんいが含まれています。グルコマンナンには腸の動きを活発にしたり、お腹の調子を整える働きがあります。	ND	ND	ND
2	金	中華めん	みそラーメン 揚げぎょうざ 大根サラダ	牛乳	牛乳 揚げぎょうざ 豚肉 みそ	キャベツ コーン 大根 たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん もやし きくらげ にんにく 小松菜	中華めん 油	乳製品	大根には、でん粉を分解するジアスターゼという消化酵素が含まれます。消化を助ける働きがあります。	ND	ND	ND
5	月	ごはん	さんまおろし煮 五目きんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳 さんまおろし煮 さつまいも 油揚げ みそ	にんじん ごぼう たけのこ かぼちゃ たまねぎ 小松菜 大根 こんにやく	ごはん 油 砂糖 ごま	いも類	さんまは今の旬の魚です。さんまには、血液をきれいに保つEPAや脳の働きを良くするDHAといった脂肪酸が含まれます。	ND	ND	ND
6	火	麦ごはん	豚丼 ごま和え 大根のみそ汁	牛乳	牛乳 豚肉 凍み豆腐 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん たけのこ こんにやく しいたけ 大根 しょうが グリンピース 白菜 ほうれん草 もやし キャベツ	ごはん 麦 砂糖 油 ごま	果物	豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は疲労回復の効果があり、疲れた体を元気にします。	ND	ND	ND
7	水	コッペパン	ミートサンド コールスローサラダ ワンタンスープ	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	たまねぎ ヒーマン しいたけ にんじん にんにく きゅうり コーン フロッコリー 白菜 もやし ねぎ たけのこ キャベツ	コッペパン 砂糖 油 小麦粉 ドレッシング ワンタン	たまご	きのこ類は秋が旬の食べ物です。きのこには、食物せんいやビタミン類が含まれます。また、うま味成分も含まれるのでおいしい出汁が出ます。	ND	ND	ND
8	木	わかめごはん	いなだ生姜煮 鉄火煮 凍み豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳 いなだ生姜煮 豚肉 大豆 みそ 凍み豆腐 わかめ	こんにやく にんじん ごぼう ヒーマン しょうが 大根 小松菜 たまねぎ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	果物	いなだは、ぶりの稚魚として知られる出世魚です。モジャコーフカンシーナターワラサープリと成長ともなって名前が変わります。	ND	ND	ND
9	金	ソフトめん	けんちんうどん かぼちゃのコロッケ ゆかり漬け	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	こんにやく 大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり もやし かぼちゃのコロッケ ゆかり	ソフトめん 油 じゃがいも	小魚類	かぼちゃは、緑黄色野菜の仲間です。カロテンを多く含むので、体の粘液や皮ふを丈夫に保つ働きがあります。	ND	ND	ND
13	火	ごはん	鶏肉のしょうが焼き 春雨の五目炒め 豚汁	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんじん キャベツ たけのこ ヒーマン ごぼう 大根 にんじん ねぎ にんにく	ごはん 油 はるさめ 里芋 砂糖	乳製品	里芋のヌルヌルとした正体は、カラクタンという炭水化物とたんぱく質が結合した物質です。免疫力を高める効果があります。	ND	ND	ND
14	水	コッペパン	オムレツ ケチャップ 青じそサラダ キャロットスープ いちごジャム	牛乳	牛乳 オムレツ 鶏肉	キャベツ にんじん 小松菜 きゅうり たまねぎ ハセリ マッシュルーム コーン	コッペパン 生クリーム パター いちごジャム じゃがいも	果物	じゃがいもにはビタミンCが豊富に含まれます。ビタミンCは熱に弱いですが、じゃがいものビタミンCはでん粉に守られているので壊れにくいのが特徴です。	ND	ND	ND
15	木	麦ごはん	きのこカレー 中華あえり りんごゼリー	牛乳	牛乳 鶏肉 くらげ	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ にんにく きゅうり キャベツ フロッコリー	ごはん 油 生クリーム パター りんごゼリー じゃがいも	たまご	しめじは、「香りマツタケ、味シメジ」というようにうま味が豊富に含まれます。しめじのうま味は、グアニル酸という成分です。	ND	ND	ND
16	金	中華めん	塩ラーメン チーズはんぺん ナムル	牛乳	牛乳 豚肉 チーズはんぺんフライ	キャベツ たまねぎ にんじん コーン ニラ ねぎ ちんぴんさい きくらげ もやし ほうれん草 大根	中華めん 油 ごま 砂糖 ごま油	いも類	はんぺんは、練り製品の一つで白身魚から作られます。良質なたんぱく質が豊富に含まれ、味にくせがないため食べやすい食品です。	ND	ND	ND
19	月	麦ごはん	さばの塩焼き 春雨サラダ 油麩のみそ汁	牛乳	牛乳 さばの塩焼き ハム 豆腐 みそ	キャベツ もやし きゅうり 白菜 たまねぎ にんじん	ごはん 麦 油麩 ドレッシング じゃがいも はるさめ	たまご	さばは、「青魚の王様」と呼ばれ、栄養価が高い魚です。EPA、DHAの他に、カルシウムやビタミンDも含むので、骨を丈夫にします。	ND	ND	ND
20	火	ごはん	ミートローフ キャベツレモンあえ 野菜スープ	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 ベーコン	たまねぎ にんにく ハセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン 白菜 もやし レモン果汁	ごはん ハン粉 砂糖 油 じゃがいも	小魚類	ミートローフは、アメリカの家庭料理の一つです。長方形をした型に入れて焼き上げるのが特徴的です。	ND	ND	ND
21	水	こくとうパン	照り焼きチキン こんにやくサラダ ミネストローネ	牛乳	牛乳 照り焼きチキン ハム ベーコン スキムミルク	にんじん えだまめ こんにやく にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト	黒とうパン じゃがいも 砂糖 マヨネーズ マカロニ ごま	魚類	今日は、美山小学校の希望献立です。どんな献立が楽しみにしてください！	ND	ND	ND
22	木	ごはん	白身魚フライ 野菜のごまサラダ 白菜のみそ汁 ハッコソース	牛乳	牛乳 豆腐 鶏肉 白身魚フライ みそ	キャベツ きゅうり にんじん コーン 大根 白菜 ねぎ	ごはん 油 ドレッシング	海そう	ごまは、ビタミンEを含む食品です。ビタミンEには、血管を丈夫に保つ働きや、血行を良くする働きがあります。	ND	ND	ND
23	金	ソフトシロパン	ミートソース 海藻サラダ チーズ	牛乳	牛乳 豚肉 凍み豆腐 チーズ 海藻	にんじん たまねぎ コーン しょうが にんにく 大根 セロリ マッシュルーム トマト ハセリ キャベツ きゅうり	ソフトシロパン 油 小麦粉 ごま 砂糖	果物	海藻類にはフコイダンやアルギン酸という食物せんいが多く含まれます。胃腸の調子を整えたり、免疫力を高める働きがあります。	ND	ND	ND
26	月	ごはん	肉しゅうまい 梅肉あえ さつまいものみそ汁 やさいふりかけ	牛乳	牛乳 肉しゅうまい 鶏肉 油揚げ みそ	ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ やさいふりかけ	ごはん さつまいも ドレッシング	たまご	さつまいもは、ビタミンC、カリウム、食物せんいなどの栄養素を豊富に含みます。カリウムには、余分な塩分を体内から出す働きがあります。	ND	ND	ND
27	火	麦ごはん	厚焼きたまご 切干大根の含め煮 里芋のみそ汁	牛乳	牛乳 厚焼きたまご 凍み豆腐 さつまいも みそ 油揚げ	切干大根 にんじん いんげん えだまめ こんにやく 大根 白菜 ねぎ	ごはん 麦 砂糖 里芋	乳製品	切干大根は、大根を乾燥させて作ります。乾燥させることで、栄養素が凝縮されるので、少ない量でも効率的に栄養素をとることができます。	ND	ND	ND
28	水	食パン	カレーコロッケ コーンサラダ パンキンポタージュ ブルーベリージャム	牛乳	牛乳 鶏肉	キャベツ きゅうり コーン フロッコリー かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム	食パン ドレッシング 生クリーム パター ブルーベリージャム カレーコロッケ 油	豆類	たまねぎの辛みと香りの成分は、硫化アリルです。硫化アリルには、消化を助けたり、血液をサラサラにする働きがあります。	ND	ND	ND
29	木	ごはん	肉だんご じゃがいものうま煮 きのこ汁	牛乳	牛乳 肉だんご 昆布 さつまいも 豆腐 みそ 鶏肉	たまねぎ にんじん 大根 えのき まいたけ ねぎ 白菜 ごぼう	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油	たまご	白菜は、ビタミンCやカリウムを多く含みます。美肌効果や動脈硬化の予防にも効果があります。	ND	ND	ND
30	金	ソフトめん	ほうとううどん 和風サラダ さつまいもの蒸しパン	牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ ツナ みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 まいたけ キャベツ きゅうり もやし 大根	ソフトめん 油 ドレッシング さつまいもの蒸しパン	小魚類	ねぎには、免疫力を高めるカロテンやビタミンC、抗菌・抗ウイルス作用のあるネギオールという成分が含まれます。	ND	ND	ND