

11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		
日曜	主食	おかず・デザート	牛乳	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
2月	ごはん	豆腐ハンバーグ 里いもとレンコンのうま煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳 凍み豆腐 豆腐ハンバーグ 大豆 わかめ 油揚げ みそ	にんじん こんにゃく かぼちゃ 小松菜 えのき 大根 たまねぎ しいたけ ねぎ れんこん	ごはん 里いも 砂糖 油	乳製品	今月の給食のめあては「朝食を食べよう」です。生活習慣を見直し、きちんと朝食を食べましょう。	ND	ND	ND
4水	コッペパン	まるごとグラタン ごぼうサラダ 白菜とベーコンのスープ りんごジャム アセロラゼリー	牛乳	牛乳 まるごとグラタン ベーコン	ごぼう にんじん ねぎ 白菜 玉ねぎ しいたけ 小松菜 キャベツ コーン	パン マヨネーズ りんごジャム アセロラゼリー	豆類	白菜には、ビタミンCや鉄・マグネシウム等が含まれます。これからの季節、甘みが出て一番おいしい時期です。	ND	ND	ND
5木	ごはん	ごぼう入りメンチカツ 和風サラダ 小松菜のみそ汁	牛乳	牛乳 ごぼう入りメンチカツ 油揚げ みそ 豆腐 わかめ	にんじん もやし ねぎ 白菜 小松菜 コーン キャベツ	ごはん じゃがいも 油 ドレッシング	果物	今月は、県内一斉に「朝食について見直そう週間」が実施されます。健康の維持増進のためしっかり朝食をとってから登校しましょう。	ND	ND	ND
6金	ソフトめん	きのこけんちん汁 信田煮 みそ 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	牛乳 信田煮 みそ 豚肉 豆腐 かつお節	大根 にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ もやし しめじ えのき まいたけ キャベツ チンゲンサイ	ソフトめん 油 じゃがいも	小魚類	ごはんには、脳のエネルギー源である「ブドウ糖」がたくさん含まれています。朝食を食べるエネルギー補給をしましょう。	ND	ND	ND
9月	ごはん	ぎょうざ 麻婆豆腐 もずくスープ	牛乳	牛乳 ぎょうざ みそ 豆腐 豚肉 とり肉 もずく	たけのこ にんじん たら ねぎ しめじ もやし こんにゃく しょうが きくらげ キャベツ もやし	ごはん ごま油 かたくり粉	魚類	貝だくさんのみそ汁は、野菜不足を解消し、水分を補給します。また、温かいみそ汁は体を温めるのでぜひ朝食におすすめの一品です。	ND	ND	ND
10火	ごはん	さんまカレー竜田 キャベツのレモン和え とりごぼうスープ	牛乳	牛乳 さんまカレー竜田 とり肉 ハム	にんじん きゅうり しょうが ごぼう 白菜 もやし しいたけ キャベツ カラーピーマン レモン果汁 チンゲンサイ	ごはん 油 砂糖	いも類	ごぼうには、利尿作用があり体のむくみをとる効果があります。食物繊維も豊富に含まれるため便秘予防にも役立ちます。	ND	ND	ND
11水	コッペパン	ほうれん草のたまご巻き 青じそサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム	牛乳	牛乳 スキムミルク ほうれん草のたまご巻き かまぼこ ベーコン	大根 にんじん もやし 玉ねぎ こんにゃく ブロッコリー キャベツ トマト コーン パセリ	パン マカロニ ブルーベリージャム じゃがいも 砂糖 油	豆類	朝の果物は「金」昼は「銀」夜は「銅」と言われています。ビタミン類を多く含む果物は、朝食にとりたいものの一つです。	ND	ND	ND
12木	麦ごはん	さけのちゃんちゃん焼き じゃがいもと切り昆布煮 白菜のみそ汁 青のり小魚	牛乳	牛乳 豆腐 油揚げ さけのちゃんちゃん焼き とり肉 昆布 さつま揚げ みそ 青のり小魚	にんじん 大根 白菜 小松菜 ねぎ ごぼう インゲン	麦ごはん じゃがいも 砂糖 油	小魚類	早起きをする朝食が食べやすくなります。しっかり朝食をとっていると学力アップにつながります。	ND	ND	ND
13金	ソフトめん	カレー南蛮 おかかサラダ 大学芋 卵の花コロッケ	牛乳	牛乳 とり肉 なた かつお節 油揚げ	にんじん 玉ねぎ しいたけ 小松菜 ほうれん草 大根 ねぎ キャベツ	ソフトめん ごま さつまいも 水あめ 油 砂糖 じゃがいも ドレッシング	海そう	しめじなどのきのこ類は、低カロリーですがビタミンB群を含んでいます。干すと旨みが増す性質もあります。	ND	ND	ND
16月	ごはん	さんまのおろし煮 もやしとひき肉の油炒め 五目スープ	牛乳	牛乳 さんまのおろし煮 豚肉 とり肉 豆腐	にんじん たけのこ もやし こんにゃく きくらげ ねぎ ほうれん草 しいたけ キャベツ	ごはん 油 砂糖 かたくり粉 春雨 ごま油	豆類	ほうれん草は、江戸時代に日本に伝わりました。ほうれん草は疲労回復にも効果がある野菜です。	ND	ND	ND
17火	ごはん	厚焼き玉子 肉じゃが けんちん汁	牛乳	牛乳 厚焼きたまご 豚肉 豆腐 油揚げ	玉ねぎ にんじん さやえんどう 大根 ねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく	ごはん じゃがいも 油 砂糖 里いも	果物	気温が低くなり、風邪を引きやすいこの時期は、バランスの良い食事を心がけましょう。	ND	ND	ND
18水	コッペパン	ケチャップ肉団子 りっちゃんサラダ ほうれん草のクリームスープ イチゴジャム	牛乳	牛乳 昆布 ケチャップ肉団子 とり肉 かつお節 ハム	きゅうり にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	パン コーンスターチ 油 砂糖 じゃがいも バター イチゴジャム	小魚類	大根の辛み成分である「メチルメカブラン」には、生活習慣病の予防に効果があります。	ND	ND	ND
19木	麦ごはん	とりつくね ごま和え わかめ汁	牛乳	牛乳 とりつくね 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	麦ごはん じゃがいも ごま 砂糖	乳製品	健康維持に効果があるといわれる「ごま」ですが、髪の毛をツヤツヤにする効果もあるといわれています。	ND	ND	ND
20金	中華めん	もやしラーメン フライドポテトサラダ みかん	牛乳	牛乳 豚肉 みそ ベーコン	にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ しいたけ たけのこ たら ほうれん草 しょうが アスパラ みかん	中華めん フライドポテト 油 砂糖 かたくり粉	魚類	ねぎには、体を芯から温める効果があるので風邪を引きやすくなるこれからの時期おすすめの野菜です。	ND	ND	ND
24火	ごはん	さばのみそ煮 切り干し大根のふくめ煮 玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 さばのみそ煮 さつま揚げ 油揚げ みそ	切り干し大根 たら にんじん こんにゃく 玉ねぎ 小松菜 ねぎ インゲン キャベツ	ごはん 油 砂糖	いも類	さばに含まれる栄養素は脳の活性化に役立ちます。学力向上にも効果がある「魚」を積極的に食べましょう。	ND	ND	ND
25水	食パン	ハッシュポテト ブロッコリーゴマサラダ コーンスープ ブルーベリーゼリー チョコクリーム	牛乳	牛乳 とり肉 生クリーム	ブロッコリー キャベツ 小松菜 玉ねぎ パセリ コーン にんじん	パン ハッシュポテト コーンスターチ チョコクリーム じゃがいも フルーベリーゼリー ごま ドレッシング	小魚類	今月は緑小学校の希望献立です。来月は、瀬川小学校の希望献立の予定です。お楽しみに！	ND	ND	ND
26木	ごはん	チキンカレー 大根サラダ みかん	牛乳	牛乳 とり肉 レンズ豆 生クリーム	玉ねぎ にんじん こんにゃく しょうが 大根 みかん キャベツ カラーピーマン	ごはん じゃがいも 油	たまご	風邪に対する免疫力を高めるためにビタミンが豊富な「みかん」は、おすすめの果物です。	ND	ND	ND
27金	中華めん	どさんこラーメン いかシューマイ キャベツのチーズサラダ	牛乳	牛乳 豚肉 いかシューマイ ハム チーズ わかめ みそ なた	白菜 にんじん こんにゃく 玉ねぎ もやし たら コーン キャベツ ブロッコリー カリフラワー	中華めん 油 ドレッシング バター	果物	にんじんには、カロテンが多く含まれています。カロテンには色がありますがそれはニンジン色です。カロテンは鮮やかな色をしています。	ND	ND	ND
30月	ごはん	卵の花コロッケ ツナサラダ 豚汁	牛乳	牛乳 わかめ 卵の花コロッケ 豚肉 豆腐 みそ ツナフレーク	にんじん もやし 白菜 大根 ねぎ キャベツ	ごはん 里いも 油 ドレッシング	海そう	里芋の中のガラクトマンという栄養素は免疫力を高め、ガンの予防に役立ちます。	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。