

 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	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
1 木	鶏のから揚げ 中華風野菜いため もずくスープ 麦ごはん			牛乳 鶏肉 豆腐 びよよクリスピー ハム もずく	にんじん キャベツ さやえんどう ねぎ きくらげ チンゲンサイ	ごはん 麦 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	小魚類	中華風野菜のためにはオイスターソースが使われています。オイスターソースはカキのゆで汁を煮つめて加工したもので、中国南部の料理に多く使われています。	ND	ND	ND
2 金	【滝根小学校希望献立】 豆腐ハンバーグ ごまあえ ヨーグルト きつねうどん			牛乳 鶏肉 油揚げ なたと 豆腐ハンバーグ ヨーグルト	にんじん ねぎ 干し椎茸 もやし ほうれん草	めん すりごま ねりごま 砂糖	いも類	ハンバーグに豆腐を入れると、ふんわりやわらかくなります。豆腐が加わり肉が減ることによってカルシウムが増え、脂肪が減るといって栄養面での効果もあります。	ND	ND	ND
5 月	さんまのおろし煮 ゆかり漬け どさんこ汁 ごはん			牛乳 豆腐 豚肉 みそ さんまおろし煮 わかめ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にら コーン	ごはん バター じゃがいも	果物	さんまは秋を代表する魚です。日本の近くの海で旬を迎えるため、日本でとくにたくさん食べられています。ロシアや中国、台湾などでも人気の魚です。	ND	ND	ND
6 火	【夏バテ回復メニュー】 玄米入りつくね ひじきのあえもの 春雨スープ むぎごはん			牛乳 玄米入りつくね ひじき佃煮 鶏肉	もやし にんじん 小松菜 さやいんげん キャベツ たまねぎ ほうれん草 ねぎ きくらげ 干し椎茸	ごはん 麦 春雨 ごま	乳製品	つくねの玄米や豚肉にはビタミンB1がたくさん含まれます。日本たねぎに含まれるアリシンはビタミンB1の働きを助け、夏バテが解消される手助けをします。	ND	ND	ND
7 水	さつまいもコロッケ 豆サラダ 切り干し大根のスープ ももゼリー いちごジャム コッペパン			牛乳 ツナ さつまいもコロッケ 大豆 ハム	キャベツ きゅうり 切り干し大根 にんじん パセリ 干し椎茸 にんにく	コッペパン 油 オリーブ油 いちごジャム ももゼリー	海そう	さつまいもはカロテンや食物せんい、ビタミンCが多く含まれます。種類によつて味や栄養なども変わるので、色々な食べくらべが楽しい野菜です。	ND	ND	ND
8 木	ほうれん草入り卵焼き 豚肉となすのみそいため キャベツのみそ汁 ごはん			牛乳 豚肉 ほうれん草入り卵焼き みそ 油揚げ わかめ	なす たまねぎ ピーマン にんじん だいこん キャベツ 小松菜	ごはん 油 ごま	いも類	なすのみそいためを「なべしぎ」といいます。豚肉やピーマンなどを入れることがあります。なすは必ず入ります。秋になると全国で作られるお料理です。	ND	ND	ND
9 金	ぎょうざ アツ川ごまドレッシング あえ しおタンメン			牛乳 豚肉 ひれあい餃子	キャベツ にんじん もやし ねぎ にら だけのこ きくらげ アツ川 コーン	めん 油 ドレッシング ごま	果物	タンメンは炒めた肉や野菜をスープで煮こんだラーメンで、日本独自の料理です。塩味で作られることが多いですが、最近はお味などのタンメンもあります。	ND	ND	ND
12 月	【いい歯の日献立】 ししゃものからあげ 大豆とわかめのサラダ かぼちゃのみそ汁 ごはん			牛乳 わかめ ししゃものからあげ 大豆 油揚げ みそ	にんじん キャベツ きゅうり かぼちゃ えのきたけ ふなしめじ	ごはん 油 砂糖	いも類	小魚は、まるごと食べることでカルシウムをとることができます。また、骨はうま味の詰まった部分であるためよくかむことでよりおいしく食べることができます。	ND	ND	ND
13 火	親子煮 おひたし さつまい むぎごはん			牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 豚肉 かつおぶし	小松菜 たまねぎ ほうれん草 にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 麦 油 砂糖 さつまいも	乳製品	さつまいの「さつまい」は鹿児島県の古い呼び名です。鹿児島でよく食べられる材料を入れた汁がさつまい汁です。本場では黒豚や桜島大根を入れることがあるそうです。	ND	ND	ND
14 水	豚肉のアップルソース 花菜サラダ 野菜スープ はちみつ コッペパン			牛乳 豚肉 鶏肉	りんご たまねぎ レモン汁 にんにく アツ川 カブ かーびマ 枝豆 ツナ キャベツ ほうれん草	コッペパン 砂糖 ドレッシング はちみつ	小魚類	はちみつは、みつばちが採取する花の種類が変わると味や香りの違うものになります。日本で食べられているのはみつばちのほとんどはアカシアやれんげのはちみつです。	ND	ND	ND
15 木	【十五夜献立】 さんまの塩焼き 里芋のそぼろ煮 大根のみそ汁 月見団子 ごはん			牛乳 さんまの塩焼き 鶏ひき肉 油揚げ みそ	しょうが 干し椎茸 たまねぎ 枝豆 だいこん キャベツ 小松菜 さやいんげん	ごはん 片栗粉 砂糖 油 里芋 月見団子	海そう	今年の9月15日は十五夜です。十五夜には十五個の団子を飾り、秋に実る初物の野菜や果物を飾ります。この日は里芋や枝豆を食べるのが昔からのならわしです。	ND	ND	ND
16 金	野菜入り肉団子 いんげんのおひたし ほうとううどん			牛乳 野菜入り肉団子 糸かまぼこ	かぼちゃ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 しょうが まいだけ キャベツ さやいんげん	めん 砂糖	いも類	「ほうとう」は、山梨県の郷土料理です。かぼちゃやたくさんの野菜を入れたみそ味の汁に、うどんを入れて煮こんだ、鍋物のようなお料理です。	ND	ND	ND
20 火	【食育の日献立】 若竹信田煮 土佐漬け けんちん汁 味ごはん			牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 若竹信田煮	キャベツ にんじん しょうが はくさい だいこん ねぎ ごぼう	ごはん 砂糖 ごま 里芋 つきこんにやく	果物	春分・秋分の日を中心にした一週間を「お彼岸」といいます。彼岸入りにはお赤飯を、中日と呼ばれる秋分の日にはおはぎを、最後の日には味ごはんを食べます。	ND	ND	ND
21 水	【大越小学校希望献立】 チキンオープン焼き こんにやくサラダ ワナンスープ ブルーベリーゼリー 黒糖パン			牛乳 ハム チキンオープン焼き 豚肉	枝豆 白菜 にんじん ねぎ もやし 干し椎茸	黒糖パン つきこんにやく ドレッシング すりごま ワナンスープ ブルーベリーゼリー	海そう	こんにやくは「体の中の砂ほらい」と呼ばれています。グルコマンナンという食物せんいがたくさんあるので、おなかの調子をよくしてくれる力があります。	ND	ND	ND
23 金	いかしゅうまい ナムル 中のみ：アーモンドカル みそラーメン			牛乳 豚肉 いかしゅうまい みそ アーモンドカル	キャベツ にんじん もやし たまねぎ にら きくらげ コーン にんにく ほうれん草	めん ごま油 砂糖 ごま	いも類	ナムルは韓国の言葉で「あえもの」という意味を持つお料理です。韓国ではもやしや青菜のほかにも山菜やきゅうりなど、たくさんの種類のナムルがあります。	ND	ND	ND
26 月	さばしょうがが煮 すきごんぶのいため煮 しみどうぶのみそ汁 むぎごはん			牛乳 すき昆布 さばのしょうがが煮 さつまいも 凍み豆腐 みそ	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ だいこん 小松菜	ごはん 麦 油 砂糖 糸こんにやく じゃがいも	乳製品	こんにぶは2000年以上昔から食べられている和食に欠かせない食品です。だしをとるこんにぶが有名ですが、そのまま食べるための加工品もたくさん作られています。	ND	ND	ND
27 火	ごぼうメンチカツ 青菜ののりあえ 白菜と里芋のみそ汁 ごはん			牛乳 油揚げ ごぼうメンチカツ みそ きさみのり	もやし にんじん ほうれん草 えのきたけ はくさい ねぎ	ごはん 油 里芋	果物	わたしたちがふだん食べている「のり」は「あまのり」という海そうをきざんで、紙のような形にしたものです。独特のうま味がありミネラルも豊富です。	ND	ND	ND
28 水	手作りのマレード チキン パンキンサラダ キャベツスープ ラ・フランスジャム 食パン			牛乳 鶏肉	しょうが かぼちゃ きゅうり にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ	食パン ごま マレード ドレッシング ラ・フランス	豆類	かぼちゃは夏から秋にかけて収穫し、熟成することで甘みが増えます。カロテンが多く、ビタミンや食物せんいも多いため秋におすすめの野菜の一つです。	ND	ND	ND
29 木	りっちゃんサラダ 梨 ポークカレー			牛乳 豚肉 ハム ごんぶ かつおぶし	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 なし	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	小魚類	どうもろこしには、でんぷんが多い穀物のどうもろこしと、甘みが多くやわらかい野菜のどうもろこしがあります。給食で主に使われるのは野菜のどうもろこしです。	ND	ND	ND
30 金	いかとわかめのみそあえ 焼き芋 しほうどん			牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ いか わかめ みそ	だいこん にんじん ごぼう 干し椎茸 ねぎ もやし キャベツ	めん 砂糖 焼き芋	乳製品	しほうどんは、さぬきうどんで有名な香川県のお料理です。たくさんの野菜やあぶらあげなどが入った汁の多いうどんです。しょうゆ味が少しとろみがあります。	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。

【お問い合わせ先】

田村市学校給食センター 電話0247-67-1123