

 <b>田村市学校給食センター</b>				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	<small>血や肉や骨となる</small> 	<small>体の調子を整える</small> 	<small>熱や力となる</small> 			ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
3月	わかめごはん	干草焼き 五目豆 キャベツのみそ汁		牛乳 干草焼き 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	ごはん 油 こんにやく 砂糖		干草焼きはいろいろな具が入った卵焼きです。干草(ちくさ)は「草」という意味です。干草という言葉は秋を表す季節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 えのきたけ 干し椎茸 ほうれんそう	ごはん ごま マヨネーズ 砂糖		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		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	上海パオズ 肉じゃが なめこ汁		牛乳 豚肉 上海パオズ 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	ごはん 麦 じゃがいも 糸こんにやく 油 砂糖		なめこは「つるつるしたきのこ」という意味があります。なめこのつるつるはムチンという食物せんいで、腸やのをうるおし、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 うすらの卵 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		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「目の愛護デー」とされています。色の濃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	ごはん 麦		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」という意味があります。	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 パンケーキポタージュ 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 かぼちゃベスト	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		かぼちゃは種類によって、それぞれおいしい調理法があります。菊のような形の日本かぼちゃは形もふらや煮物、丸みを帯びた形の西洋かぼちゃはお菓子やスープが、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	ごはん 油 砂糖 里芋		今年の10月13日は、「後の名目」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実りをそなえ、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		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 えのきたけ ほうれんそう	ごはん ごま油 砂糖 油		鉄火煮の「鉄火」は、熱くなってつけた鉄のこけしです。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 だいこん だいこん ねぎ 小松菜	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも		ごぼうは秋から冬にかけて旬の野菜です。様々な調理法がありますが、天ぷらや炒め物にするとうま味と香りがよく食べられます。	ND	ND	ND
19水	コッペパン	ポロニアステーキ 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 ポロニアステーキ ベーコン	キャベツ コーン フロccoli 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		ポロニアステーキは、イタリアのポロニア市名物のモルタレ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	ごはん 麦 マヨネーズ ドレッシング じゃがいも		白菜は秋に食べるのに健康にいい「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	ちやうめん	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		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	ごはん 麦 里芋 砂糖 こんにやく		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。干物にして食べています。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 ごまあえ さくさく 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	ごはん 麦 油 砂糖 里芋 こんにやく		さくさくは、中通り地方の郷土食です。たくさんの野菜をこまかく切って作る、具だくさんの汁物です。冠婚葬祭の時などにふるまわれます。	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		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	ホークカレー	【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	ごはん 油 じゃがいも 砂糖		カレーは希望献立でよく出てくる人気料理です。日本人は一年間平均で70回以上、一週間でだいたい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		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 たまねぎ えのきたけ しょうが はくさい ねぎ	ごはん 油 ごま油 砂糖 糸こんにやく		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ようちんをかざり、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