

| 平成29年 10月こんだてよていひょう 田村市学校給食センター | | 血や肉や骨となる | 体の調子を整える | 脂や力となる | 家でとりたい食品 | ひとくちメモ | 給食1食分の放射性物質 測定検査結果 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 | | | | ヨウ素131 | セシウム134 | セシウム137 |
| 2月 | ごはん | 中華スープ みそ肉だんご バナサンスウ | 鶏肉 肉だんご 錦糸卵 ロースハム 牛乳 | にんじん ほうれんそう きくらげ 玉葱 もやし キャベツ | ごはん はるさめ 砂糖 ごま油 | 果物 今日の肉だんごは給食に初登場の「みそ肉だんご」です。大きめの肉だんごをみそ味で味付けしました。 | ND | ND | ND |
| 3火 | ごはん | わかめのみそ汁 さばの塩焼き 大根のゆかり漬け | みそ さば 牛乳 わかめ | にんじん しそ葉 玉葱 だいこん もやし | ごはん じゃがいも | 乳製品 ゆかりは「赤しそ」のことです。赤しその中には目の疲れをとる働きがあり「アントシアニン」が多く含まれています。 | ND | ND | ND |
| 4水 | 食パン | 【十五夜の日献立】 いもち汁 里いもコロッケ ツナサラダ ブルーベリージャム | ツナ 鶏肉 チーズ 牛乳 | にんじん バセリ ほうれんそう キャベツ だいこん ごぼう ねぎ | 食パンいもち 里いもコロッケ 米油 マヨネーズ ブルーベリージャム | 海そう類 今日は十五夜です。十五夜は別名「いも名月」と言われています。今日の給食では、いもちのジャガイモ・コロッケの里いもなど2種類のいもを使っています。 | ND | ND | ND |
| 5木 | ごはん | えのきのみそ汁 きのこしゅうまい たけのこの煮物 | 油揚げ みそ しゅうまい さつまいも 牛乳 | にんじん ほうれんそう えのきたけ 玉葱 たけのこ 切干大根 こんにゃく | ごはん 砂糖 | 果物 みそ汁に使われているえのきだけや、しゅうまいに使われているしいたけ等は人工的に栽培されたきのこです。日本では栽培しているきのこの種類が正解で1番多いと言われています。 | ND | ND | ND |
| 6金 | カレーうどん | えびしんじょ京包み 和風サラダ | 鶏肉 油揚げ えびしんじょ 牛乳 | にんじん ほうれんそう ブロッコリー 玉葱 干し椎茸 キャベツ だいこん | ソフトめん じゃがいも 米油 | 海そう類 「しんじょ」とは日本料理の1つで、えびや魚の白身をすりつぶして出汁などで味を付け、蒸したり焼いたりした物です。今日はえびをすりつぶした物を薄焼き卵で包んでいます。 | ND | ND | ND |
| 10火 | ごはん | 【目の愛護デー献立】 はるさめスープ 鶏のしょうが焼き ビタミンたっぷりサラダ ブルーベリーゼリー | 鶏肉 牛乳 | にんじん ほうれんそう バセリ もやし えのきたけ キャベツ | ごはん はるさめ ブルーベリーゼリー 米油 とうもろこし | 魚類 10月10日は「目の愛護デー」です。10と10を横にすると、人の目とまゆ毛に見えるからです。今日の給食では目に良いといわれるビタミンがたっぷり入ったサラダが登場します。 | ND | ND | ND |
| 11水 | コッパパン | ミートボールスープ スラッピージョー きのこパスタのサラダ ヨーグルト | 豚ひき肉 鶏ひき肉 ミートボール ロースハム 牛乳 ヨーグルト | にんじん ビーマン ブロッコリー 玉葱 ごぼう しめじ キャベツ エリンギ | ごはん バター 米油 フレンチドレッシング とうもろこし | いも類 今日のヨーグルトは、福島県で発見された乳酸菌を使ったヨーグルトです。少しクリームチーズのような味わいがあるのが特徴です。 | ND | ND | ND |
| 12木 | ハヤシライス | 海そうサラダ キウイフルーツ | 豚肉 かまぼこ 牛乳 海藻ミックス | にんじん ほうれんそう 玉葱 マッシュルーム キャベツ だいこん キウイフルーツ | ごはん じゃがいも 砂糖 米油 | 乳製品 キウイフルーツは、ニュージーランドに生息している「キウイ」という鳥に姿が似ているのでこの名前が付いたと言われています。 | ND | ND | ND |
| 13金 | 肉うどん | 大学芋 梅ドレッシングサラダ | 豚肉 なたと 牛乳 | にんじん いんげん だいこん 玉葱 ねぎ もやし | ソフトめん さつまいも 水あめ 米油 | いも類 さつまいもは根っここの部分を食えます。食物せんいが多く含まれているので、おなかをそうじしてくれる働きがあります。 | ND | ND | ND |
| 16月 | まいだけごはん | すまし汁 きのこ信田 切り干し大根の煮物 | 豆腐 かまぼこ さつまいも 牛乳 | ほうれんそう にんじん いんげん 玉葱 切干大根 こんにゃく | ごはん 砂糖 | 果物 まいだけは、その形が踊りを舞っている姿に似ているので、この名前が付いたと言われています。 | ND | ND | ND |
| 17火 | ごはん | 【いい歯の日献立】 青菜のみそ汁 豆腐ハンバーグ 五色きんぴら | 油揚げ みそ 牛乳 | ほうれんそう にんじん たけのこ だいこん 玉葱 ごぼう こんにゃく | ごはん 砂糖 米油 | 小魚類 今日のきんぴらは、ごぼう・れんこん・こんにゃく・にんじん・いんげん・んと5色の色のきんぴらなので、「五色きんぴら」という名前です。 | ND | ND | ND |
| 18水 | バターロール | ミネストローネ カマンベールチーズコロッケ ウィンナーと野菜のソテー | 鶏肉 フィンナー 牛乳 | にんじん ほうれんそう トマト パセリ きぬさや 玉葱 セロリ にんにく キャベツ | バターロール じゃがいも マカロニ バター 米油 コロッケ とうもろこし | 海そう類 カマンベールチーズは周りが白いカビに覆われて、中がやわらかいのが特徴です。フランスのカマンベール村で初めて作られたので、この名前が付いたと言われています。 | ND | ND | ND |
| 19木 | ごはん | 【食育の日ごはん】 いも汁 さんまのみりん干し じゅうねん和え | 豚肉 みそ さんまのみりん干し 牛乳 | にんじん もやし ほうれんそう ごぼう だいこん なめこ ねぎ こんにゃく | ごはん さといも 砂糖 ごま えごま | 果物 今日のじゅうねんは、田村市産のじゅうねんを使用しています。じゅうねんは「えごま」のことで、田村市では【えごま油】も多く生産されています。 | ND | ND | ND |
| 20金 | きつねうどん | 味付きもちいなり 大根サラダ ぶどうゼリー | 豚肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 | ほうれんそう にんじん ブロッコリー 玉葱 だいこん | ソフトめん 砂糖 米油 味付きもちいなり とうもろこし | 乳製品 ぶどうは秋が旬の果物です。皮の表面に張りがあり、プルムという白い粉のような物が付いた物が「おいしい印」と言われています。 | ND | ND | ND |
| 23月 | ごはん | 大根とじゃがいものスープ 豚キムチ 根菜サラダ | ベーコン 豚肉 牛乳 | にんじん だいこん 玉葱 はくさい ごぼう | ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 | 魚類 にんじん・だいこん・ごぼう等を根菜と言います。根菜は主に秋から冬が旬の野菜で、体を温めてくれる働きがあります。 | - | - | - |
| 24火 | ごはん | 大根と凍み豆腐のみそ汁 きょうざ おかか和え | 油揚げ 凍り豆腐 みそ きょうざ 牛乳 かつおぶし | ほうれんそう にんじん だいこん もやし | ごはん | いも類 おかか和えに使われているかつお節は、かつおのけつり節の他にも骨も細かくして使われています。カルシウムたっぷりの料理です。 | ND | ND | ND |
| 25水 | コッパパン | みそワタンスープ こんにゃくサラダ オレンジ いちご&マーガリン | 豚肉 みそ ロースハム 牛乳 | にんじん 干し椎茸 も やし キャベツ ねぎ えだまめ オレンジ | コッパパン ワタナン いちご&マーガリン 砂糖 ごま油 マヨネーズ ごま とうもろこし | 海そう類 こんにゃくサラダは田村市内でも人気のメニューです。糸こんにゃくをしょうゆで味付けした後、野菜と合わせマヨネーズで味付けをします。 | ND | ND | ND |
| 26木 | ごはん | 【戸沢小学校希望献立】 なめこ汁 からあげ フレンチサラダ | 豆腐 みそ 鶏肉 ロースハム 牛乳 チーズ | アスパラガス なめこ ねぎ はくさい キャベツ | ごはん 米油 フレンチドレッシング とうもろこし | 小魚類 今日は戸沢小学校の希望献立です。なめこのヌルヌルはムチンといい、食物せんいが多く含まれています。 | ND | ND | ND |
| 27金 | 担々麺 | ひとくち肉まん パンパンジー | 鶏ひき肉 みそ ソフトチキン 牛乳 | にんじん いら キャベツ メンマ ねぎ きゅうり もやし | 中華めん ひとくち肉まん 砂糖 ごま ごま油 とうもろこし | 乳製品 担々麺は、白いごま・白すりごま・白練りごまなど3種類のごまが要割れています。 | ND | ND | ND |
| 30月 | わかめごはん | 【緑小学校希望献立】 豚汁 枝豆入り厚焼き卵 ナムル | 豚肉 豆腐 みそ わかめ 枝豆入り厚焼き玉子 わかめ 牛乳 | にんじん ごぼう だいこん ねぎ もやし キャベツ こんにゃく | ごはん さといも | 小魚類 今日は緑小学校の希望献立です。ナムルは韓国料理で「和え物」という意味があります。ごま油やにんにくなどの香りが良い和え物です。 | ND | ND | ND |
| 31火 | ホークカレー | 花野菜サラダ かぼちゃの春巻き | 豚肉 ロースハム 牛乳 | にんじん ブロッコリー かぼちゃ 玉葱 りんご カリフラワー | ごはん 米油 じゃがいも フレンチドレッシング とうもろこし | 果物 かぼちゃは夏に取れる野菜ですが、冬まで長く保存ができるので、これからの季節にもおおいしく食べる事が出来ます。今日はハロウィンにちなんで、かぼちゃの春巻きが登場しています。 | 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。