

# 9月のよていにんたて

## 田村市学校給食センター

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			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		
				血や肉や骨となる	体の調子を整える	腸や力となる	たまご	豆類	魚類	たまご	豆類	魚類		たまご	豆類	魚類	ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
1月	麦ごはん	白身魚磯辺フライ ゆかり漬 きのこけんちん汁	牛乳 白身魚磯辺フライ 豆腐 鶏肉	大根 きゅうり にんじん しめじ しいたけ ごぼう こんにゃく ゆかり	麦ごはん 油 じゃがいも	たまご	赤しそには、食欲を増進させる成分や食中毒を予防する成分が含まれます。暑い夏を過ごした体を癒す食品の一つです。	ND	ND	ND									
2火	ごはん	鶏肉のしょうが焼き 大根キムチ和え 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉のしょうが焼き 油揚げ みそ	大根 きゅうり にんじん もやし たまねぎ 小松菜 さやえんどう	ごはん ごま油	乳製品	キムチは、韓国の漬物です。ピリッと辛いのが特徴ですが、キムチ漬けには乳酸菌が含まれるので、腸の働きを整えます。	ND	ND	ND									
3水	食パン	スパニッシュオムレツ 海草サラダ 肉回子スープ レーズンクリーム	牛乳 スパニッシュオムレツ ミートボール 海草ミックス	キャベツ きゅうり コーン ししいたけ にんじん チンゲンサイ ねぎ たけのこ	食パン ごま ドレッシング レーズンクリーム	豆類	スパニッシュオムレツは、スペインの卵料理です。ゆっくり火を通したじゃがいもや野菜が入ったオムレツです。	ND	ND	ND									
4木	ごはん	鮭の塩焼き ごま和え 油麩のみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 鮭の塩焼き 豆腐 みそ	ほうれん草 キャベツ にんじん ねぎ ブロッコリー	ごはん ごま じゃがいも 砂糖 油 藍ベリーゼリー	海そう	鮭は、身の色が赤い色ですが、白身魚の仲間です。鮭は、オキアミという赤色のえさを食べるため身の色が赤くなります。	ND	ND	ND									
5金	中華めん	大学いも ひじきの和え物 どさんこラーメン	牛乳 豚肉 なるど わかめ みそ ひじきつくだ煮	キャベツ にんじん たまねぎ いら コーン もやし にんにく 小松菜 いんげん	中華めん バター さつまいも 水あめ 油 砂糖 ごま	たまご	大学いもは、大正時代、東京の神田近辺の大学生が好んで食べられていたことから大学いもという呼び方になりました。	ND	ND	ND									
8月	ごはん	スコッチエッグ のり和え かぼちゃのみそ汁 お月見ゼリー	牛乳 スコッチエッグ 焼きのり わかめ みそ 油揚げ	ほうれん草 大根 きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ	ごはん お月見ゼリー	魚類	今日は、十五夜です。中秋の名月とも言われ、秋の真ん中に出る満月を指します。	ND	ND	ND									
9火	★ 広瀬小学校 希望献立 ★			🍄 🌟 🍄 🌟 🍄 🌟 🍄 🌟 🍄 🌟 🍄 🌟			乳製品	今日は、広瀬小学校の希望献立です。お楽しみに☆	ND	ND	ND								
10水	コッパン	ウィンナー フレンチサラダ ミネストローネ いちごジャム	牛乳 ベーコン ウィンナー チーズ	キャベツ きゅうり コーン にんじん にんにく たまねぎ しめじ トマト パセリ	コッパン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ いちごジャム	小魚類	ミネストローネは、イタリア料理の一つです。トマトベースのスープに旬の野菜や豆類などを入れて作ります。いろいろな食材を使うので栄養たっぷりです。	ND	ND	ND									
11木	麦ごはん	いなだの生姜煮 塩昆布の和え物 五目スープ ひじきのつくだ煮	牛乳 塩昆布 いなだの生姜煮 豚肉 ひじきつくだ煮	キャベツ にんじん きゅうり もやし ねぎ チンゲンサイ たけのこ ししいたけ	麦ごはん 油	果物	いなだは、出生魚です。太平洋側では、ウカシーナダーフラスープリ、日本海側では、フクラギイナダーハマチープリと呼ばれる変わります。	ND	ND	ND									
12金	ソフトめん	きつねうどん れんこんのはさみ揚げ 野菜のごまサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ なるど	にんじん 大根 小松菜 ししいたけ コーン ねぎ れんこんはさみ揚げ ぶろccoli キャベツ	ソフトめん 油 ドレッシング	魚類	れんこんには、ビタミンCが多く含まれます。また、不足しがちな食物せんいも豊富に含みます。	ND	ND	ND									
16火	ごはん	豆腐ハンバーグ キャベツのレモン和え のっぺい汁	牛乳 ハム 豆腐ハンバーグ 鶏肉	キャベツ きゅうり だいこん レモン汁 にんじん ねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく	ごはん 油 砂糖 さといも かたくり粉	海そう	キャベツには、胃腸の粘膜を守る働きがあるビタミンUが含まれます。胃が疲れている時などに消化を助ける働きがあります。	ND	ND	ND									
17水	黒糖パン	まるごとグラタン さっぱりこんにゃくサラダ ポトフ	牛乳 グラタン 鶏肉	にんじん 大根 キャベツ しめじ たまねぎ チンゲンサイ もやし コーン こんにゃく	黒糖パン じゃがいも ドレッシング	小魚類	ポトフは、フランスの家庭料理の一つです。荒く刻んだ、にんじん、セロリ、たまねぎ、カブをじっくり煮込んだ料理です。	ND	ND	ND									
18木	麦ごはん	さんま梅煮 ごぼうサラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 さんま梅煮 凍み豆腐 みそ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ ねぎ 大根 小松菜 たまねぎ	麦ごはん マヨネーズ じゃがいも	乳製品	さんまは、これから秋にかけて旬を迎える魚です。全体に光沢があり、背の青色が鮮やかなもので身がしまっていてよく太っているものが美味しいです。	ND	ND	ND									
19金	ソフトサラダ	ミートソース コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト セロリ マッシュルーム パセリ キャベツ しょうが きゅうり コーン にんにく	ソフトサラダ 小麦粉 油 ドレッシング	たまご	ミートソースは、イタリアでは、ポロネーゼ、フランスでは、ポロネーズと呼びます。発祥は、イタリアのポロネーゼ地方といわれています。	ND	ND	ND									
22月	ごはん	アジフライ おかかあえ すまし汁 ふりかけ	牛乳 アジフライ ふりかけ かつお節 うすらの卵 なるど わかめ 豆腐	ほうれん草 もやし キャベツ にんじん たけのこ みつば	ごはん 油	いも類	アジに含まれる脂肪酸には、血中のコレステロールを下げて血栓をできにくくする成分が含まれます。目の充血や頭痛予防にも効果があります。	ND	ND	ND									
24水	食パン	かぼちゃチーズコロッケ ツナサラダ コンソメスープ ブルーベリージャム	牛乳 ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり パセリ えだめめ かぼちゃのチーズコロッケ たまねぎ もやし にんじん マッシュルーム しめじ	食パン 油 砂糖 ブルーベリージャム	果物	かぼちゃは、夏が旬の野菜です。緑黄色野菜の仲間です。カロテンを多く含みます。免疫機能を高める働きがあります。	ND	ND	ND									
25木	ごはん	中華丼 ナムル わかめスープ ココアパエリア	牛乳 豚肉 いか えび うすら卵 わかめ 豆腐 鶏肉	たまねぎ たけのこ ししいたけ きくらげ さやえんどう ねぎ もやし ほうれん草 しめじ	ごはん ごま油 はるさめ 砂糖 ココアパエリア いりごま かたくり粉	魚類	中華丼は、中華料理の八宝菜をご飯の上にのせた料理です。昭和の初め頃、東京の中華料理店の方がないご飯として食べたのが始まりです。	ND	ND	ND									
26金	ソフトめん	いなりもち アーモンド和え 鶏ごぼううどん 型抜きチーズ(中)	牛乳 鶏肉 油揚げ なるど チーズ(中)	ごぼう にんじん たまねぎ ししいたけ 小松菜 もやし 大根 ブロッコリー ねぎ	ソフトめん いなりもち 砂糖 アーモンド	海そう	アーモンドは、種実類の仲間です。ビタミンB群やビタミンE、カルシウム、鉄などを含みます。血行をよくする働きや貧血の予防になります。	ND	ND	ND									
29月	ごはん	ハンバーグ 切干大根の含め煮 たまねぎのみそ汁	牛乳 ハンバーグ さつまあげ 油揚げ みそ	切干大根 にんじん いんげん たまねぎ こんにゃく ほうれん草 ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	小魚類	切干大根は、大根を細く切り乾燥させた食品です。乾燥させることで栄養素が凝縮され、効率良く栄養素をとることができます。	ND	ND	ND									
30火	ごはん	オムレツ わかめサラダ ハヤシライス	牛乳 豚肉 オムレツ わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース セロリ ブロッコリー コーン にんにく	ごはん じゃがいも バター ドレッシング ごま	豆類	ハヤシライスは、薄切り肉とたまねぎをバターで炒め、赤ワインとデミグラスソースで煮たものです。海外の料理をベースに変化した洋食です。	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。

\* 給食費の第5回目の納期限(口座振替日)は、平成26年9月30日(火)です。

【お問い合わせ先】 田村市学校給食センター 電話0247-67-1123