

5月のよていにんで

田村市学校給食センター 滝根中

栄養価	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
エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	血や肉や骨となる 	体の調子を整える 	熱や力となる 		
中学校					

日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	栄養価	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
1	金	きのこ信田煮 大根サラダ かしわ餅 山菜うどん			848 34.4 17.9 3.6	牛乳 とり肉 なると 油揚げ きのこ信田煮 ハム	山菜 たまねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう だけのこ 干し椎茸 フロッコリーだい こん きゅうり	めん 柏餅(鯛焼き) ドレッシング		5月5日は「端午の節句」といい、子供の成長を祝う日です。かしわ餅やちまきを食べたり、鯉のぼりをあげて子供の成長を祝います。
7	木	とりの生姜焼き ごぼうサラダ たまねぎのみそ汁 ごはん			778 26.1 22.4 2.7	牛乳 油揚げ 鶏肉しょうが焼き わかめ みそ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ きやえんどう こまつな	ごはん マヨネーズ		しょうがは「食べる薬」ともいわれ、中国では薬として飲まれていますが、体を温めたり、免疫力を高める働きがあります。
8	金	もち米肉だんご おかかサラダ アセロラゼリー しょうゆラーメン			888 39.0 19.4 4.8	牛乳 豚肉 うすら卵 なると わかめ かまぼこ かつおぶし もち米肉だんご	もやしにんじん チンゲンサイ 塩メ ソマコーン ほう れんそう キャベツだいこん きゅうり	めん ドレッシング ゼリー		アセロラはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、風邪を予防したり、疲れをとってくれる働きがあります。
11	月	サーモンフライ ゆかり漬け 若竹汁 ごはん			775 30.4 20.4 2.5	牛乳 サーモンフライ とり肉 豆腐 わかめ	キャベツ アスパラ きゅうり だいこん だけのこ にんじん えのき さやえんどう 干し椎茸	ごはん 油		「ゆかり」は赤しそのことですが、赤しそは、梅干しを漬けるときなどに使われます。
12	火	いわしの梅煮 肉じゃが 油麩のみそ汁 むぎごはん			813 31.6 20.1 3.2	牛乳 いわし梅煮 豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん いんげん だいこん キャベツ こまつな 糸こんにゃく	ごはん 麦 じゃがいも 油 砂糖 油麩		いわしを漢字で書くことどんな漢字になると思えますか？いわしは、海でとってからすぐに傷んでしまうので、魚へんに弱しと書いて「いわし」と読みます。

給食なし（田村支部陸上競技大会）

14	木	とりと豆腐のハンバーグ ひじきサラダ いらたま汁 ごはん			856 30.6 30.3 2.6	牛乳 ハンバーグ ひじき 大豆 たまご なると 豆腐	にんじん えだまめ きゅうり キャベツ だいこん なら ほうれんそう	ごはん マヨネーズ かたくり粉		ひじきは海藻の仲間です。鉄分が多く含まれています。鉄分は、血液を作るためにも大切な栄養素です。
15	金	キャベツのレモン和え ブルーベリーゼリー スパゲティ・ミートソース			881 36.2 22.9 4.0	牛乳 豚ひき肉 凍み豆腐 チーズ ハム	にんじん たまねぎ セロリ にんにく ツツルム しょうが トマト キャベツ きゅうり レモン果汁	めん 薄力粉 油 砂糖 ブルーベリーゼリー		ブルーベリーの紫色の正体は「アントシアニン」というものです。アントシアニンは、目を健康にしてくれる働きがあります。
18	月	魚のみそマヨネーズ焼き アスパラとコーンのサラダ すまし汁 大豆ふりかけ ごはん			810 31.5 24.9 3.4	牛乳 ホキ みそ ハム 豆腐 とり肉 なると 大豆ふりかけ	たまねぎ アスパラ キャベツ きゅうり コーン えのきだけ にんじん だいこん こまつな 干し椎茸	ごはん マヨネーズ こま 油 砂糖		「魚の味噌マヨネーズ焼き」に使われている魚は「ホキ」という魚です。ニュージーランドやオーストラリアなど、南の国で多くとれます。
19	火	ポークメンチカツ 山菜の炒め煮 じゃがいものみそ汁 するめカムちゃん ごはん			846 30.7 22.5 3.0	牛乳 ポークメンチかつ さつま揚げ 油揚げ みそ するめカムちゃん	山菜 だけのこ にんじん だいこん こまつな 糸こんにゃく	ごはん 油 こま じゃがいも		「山菜の炒めもの」に使われている山菜は「わらび」といいます。わらびは4月から5月が旬の山菜です。
20	水	オムレツ フロッコリーサラダ ポークビーンズスープ ココアクリーム しょくパン			837 31.2 28.2 4.3	牛乳 オムレツ 豚肉 大豆 チャウダー	フロッコリー だいこん きゅうり にんにく たまねぎ キャベツ コーン トマト パセリ にんにく	バンドレツツグ じゃがいも 油 砂糖		「ポークビーンズ」の「ポーク」とは豚のことで、「ビーンズ」は豆のことです。豆をスープでおいしく食べることができるアメリカでよく食べられている料理です。
21	木	わかめサラダ オレンジ チキンカレー			883 24.0 24.0 3.4	牛乳 とり肉 レンズ豆 生クリーム わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり コーン オレンジ にんにく しょうが	ごはん 麦 じゃがいも 油 ドレツツグ こま		カレーの中に入っている「レンズ豆」は、虫眼鏡のような凸レンズにカラチが似ているため、この名前がついたといわれています。
22	金	カボチャコロッケ フレンチサラダ 塩ラーメン			849 34.1 23.5 4.5	牛乳 豚肉 うすら卵 ハム	キャベツにんじん もやしにら チンゲンサイ だけのこ きくらげアスパラ かぼちゃコロッケ だいこん きゅうり カラーピーマン レモン果汁	めん 油 ドレツツグ		フレンチサラダの中には、4種類のピーマンが入っています。とても甘みのあるピーマンです。みなさんは何種類のピーマンを見つけることができましたか？
25	月	ミートローフ 昆布漬け さやえんどうのみそ汁 ごはん			802 34.1 19.9 3.9	牛乳 とりひき肉 キャベツ にんじん 塩昆布 豆腐 わかめ みそ	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり だいこん なら さやえんどう こまつな にんにく	ごはん パン粉 砂糖		ミートローフは給食センターの手作りです。とりもろ肉やぶたひき肉に調味料を加えてよく練ってカップに入れて焼きます。
26	火	さんまカレー竜田 磯香あえ 大根のみそ汁 むぎごはん			862 27.7 26.3 2.9	牛乳 さんまカレー竜田 焼きのり みそ	もやし キャベツ にんじん しめじ だいこん さやえんどう こまつな	ごはん 麦 油 麩 じゃがいも		磯香あえに使うのりは、海からとってそのまま乾かし焼き上げてあるため、野菜と和えても溶けないのが特徴です。
27	水	ウィンナー 枝豆サラダ ほうれん草のクリームスープ アップルジャム コッペパン			822 33.6 30.8 4.5	牛乳 ウィンナー とり肉	えだまめ キャベツ きゅうり こまつな ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム	パン ドレツツグ じゃがいも バター コーンスターチ アップルジャム		スープのところに使われているコーンスターチは、とうもろこしから作られる粉です。クッキーなどに使うと、サクとしたクッキーが作れます。
28	木	しゅうまい 春雨の五目炒め 豆腐スープ ふりかけ ごはん			853 30.8 23.9 3.8	牛乳 しゅうまい 豚肉 とり肉 豆腐	にんじん キャベツ だけのこ ピーマン たまねぎ きくらげ チンゲンサイ 干し椎茸 にんにく	ごはん はるさめ 油 砂糖 かたくり粉		はるさめはかたくり粉とお湯で練って作ります。炒め物などに使われる「ピーマン」は、米の粉から作られています。
29	金	キャベツとチーズのサラダ さつまいもの蒸しパン コーンわかめラーメン			832 33.2 16.7 4.8	牛乳 わかめ 豚肉 なると チーズ	コーン たまねぎ もやし にんじん なら チンゲンサイ 塩メンマ キャベツ きゅうり フロッコリー	めん ドレツツグ 蒸しパン		ラーメンの中に入っているメンマはだけのこから作られます。だけのこは4月から5月が旬の食べ物です。

* 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

食事の前の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにも大切です。特に、陸上の練習や運動会の練習など、外で活動することが多くなる時期です。食事の前はもちろん、外から帰った時にも手洗いうがいを忘れずにしましょう。



