

10月のよていにんたて

田村市学校給食センター

滝根中

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	給食を食べない学校(全校生が食べない学校)	
				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				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">血や肉や骨となる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">体の調子を整える</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">熱や力となる</div> </div>											
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">血や肉や骨となる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">体の調子を整える</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">熱や力となる</div> </div>											
1	水	コッペパン	ハムチーズピカタ チキンサラダ コーンスープ リンゴジャム	805 31.6 24.8 3.7	牛乳 ハムチーズピカタ チキン	きゅうり もやし たまねぎ ほうれん草 にんじん コーン キャベツ パセリ	パン コーンスターチ じゃがいも ドレッシング バター リンゴジャム	海そう	たまごは、栄養が豊富で完全栄養食品といわれています。特に、黄身の方がビタミンAや鉄、カルシウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。	大越中 戸沢幼 船引南幼 緑幼	
2	木	麦ごはん	さんまカレー竜田 五目さんびら なめこじる	829 28.2 29.4 2.9	牛乳 さんまカレー竜田 さつま揚げ 豆腐 みそ	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく なめこ ねぎ 大根	麦ごはん 油 さとう ごま	乳製品	なめこの特徴でもある「ぬめり」は、「ムチン」という成分で、たんぱく質の分解・吸収をよくする働きがあり胃や肝臓をいたわってくれます。	大越小 滝根幼	
3	金	ソフトめん	きのこうどん 黒豚シウマイ 大根サラダ	809 33.7 24.6 4.6	牛乳 とり肉 油揚げ 黒豚シウマイ	たまねぎ 白菜 ねぎ にんじん ごぼう まいたけ しめじ 小松菜 きゅうり 大根 えのき しんじけ	ソフトめん さといも ドレッシング	果物	きのこには、「グルタミン酸」という旨み成分が含まれています。昆布やかつお節と並ぶ旨み成分なのできのこが入るとだしがでて味がよくなります。	常葉幼 富岡中	
6	月	わかめごはん	枝豆入り卵焼き ごまあえ さつまいものみそ汁	753 27.4 19.8 3.4	牛乳 枝豆入り卵焼き とり肉 油揚げ みそ わかめ	もやし 小松菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 さつまいも ごま	海そう	さつまいもは、食物繊維のほかにも、カルシウムとビタミンCも豊富に含まれています。特に、ビタミンCは加熱しても壊れにくいという特徴があります。	滝根幼 岩井沢小	
7	火	麦ごはん	照り焼きチキン ひじきの炒め煮 大根のみそ汁	823 31.1 20.5 3.1	牛乳 油揚げ 照り焼きチキン ひじき 大豆 みそ 豚肉	にんじん いんげん こんにゃく 大根 小松菜	麦ごはん じゃがいも 油 砂糖 ふ	魚類	大豆には、大豆サポニンという成分が含まれており、動脈硬化などの原因となる酸化コレステロールを降してくれる働きがあります。	古道小 大越中 滝根幼	
8	水	コッペパン	エビカツ 枝豆サラダ ミネストローネ ブルーベリージャム	853 30.6 24.1 4.6	牛乳 エビカツ ハム ベーコン チーズ	枝豆 きゅうり 大根 にんじん 小松菜 たまねぎ にんにく トマト コーン キャベツ パセリ	パン ドレッシング ブルーベリージャム じゃがいも 油 砂糖 マカロニ	まめ類	ミネストローネはイタリアの都市ミラノのスープという意味で、マカロニやベーコン・たまねぎなど、具たくさんでトマト味なのが特徴です。	船引南小 船引南幼	
9	木	麦ごはん	さけバターしょうゆ じゃがいものカレー煮 みそワタンスープ	761 33.1 16.7 3.1	牛乳 さけバターしょうゆ うすらの卵 豚肉 みそ	にんじん たまねぎ もやし しいたけ ねぎ 小松菜 にんにく しょうが キャベツ ピーマン	麦ごはん じゃがいも 砂糖 油 ワタンスープ	小魚類	もやしは、もともと豆から作られていますが、豆からもやしに成長するにしたがって、豆類には少ないビタミンCが多くなり、野菜へと変化していきます。	古道小 岩井沢小 滝根幼	
10	金	★ 大越小学校 希望献立 ★		817 33.1 22.7 2.8					今日は目の愛護デーです。レバーや緑黄色野菜に含まれている、ビタミンAが不足すると薄暗いところで目が見えにくくなったり、目が乾燥したりします。	富岡小	
14	火	麦ごはん	チキンカツ 和風サラダ えのきのみそ汁	838 27.6 23.0 2.9	牛乳 チキンカツ ハム みそ 豆腐	もやし きゅうり だいこん えのき 小松菜 コーン キャベツ	麦ごはん 油 じゃがいも ドレッシング	海そう	麦ごはんの麦は、パンやめんをつくる小麦ではなく『大麦』です。大麦は米に不足しているビタミンB1や食物せんいをたくさん含んでいます。		
15	水	黒糖パン	アンサンブルエッグ フレッシュサラダ キャラットスープ	863 31.5 28.2 3.3	牛乳 アンサンブルエッグ ハム 生クリーム とり肉	もやし きゅうり たまねぎ にんじん コーン アスパラ マッシュルーム パセリ	黒糖パン じゃがいも バター ドレッシング	豆類	アスパラガスは、体力の回復に役立つアスパラギン酸を豊富に含んでいることから、この季節がぴったりです。	瀬川小	
16	木	ごはん	にんじんの照り煮 春雨の五目炒め 豚汁	818 33.4 20.7 3.4	牛乳 にんじんの照り煮 とり肉 豚肉 みそ 豆腐	にんじん たけのこ にんにく 大根 ねぎ 小松菜 こんにゃく キャベツ ピーマン	ごはん じゃがいも 油 砂糖 春雨 かたくり粉	たまご	豚肉には、ビタミンB1が多く含まれていて、牛肉と比べると1.0倍ほどあります。	岩井沢小 緑小 瀬川小	
17	金	ソフトめん	きつねうどん 枝豆フリッター ブロッコリーごまサラダ ヨーグルト	899 35.1 26.9 3.9	牛乳 とり肉 なた 油揚げ ヨーグルト	にんじん ねぎ ほうれん草 大根 しんじけ たまねぎ 枝豆フリッター コーン ブロッコリー キャベツ	ソフトめん ごま ドレッシング	小魚類	大根は、古代エジプトから中国を経て日本に伝わりました。伝わった頃は、大きな根ということで『おおね』『おほね』と呼ばれていました。	滝根幼 常葉幼 戸沢幼 船引南幼 緑幼	
20	月	文化祭の繰り替え休業日									
21	火	きのこごはん	野菜コロッケ ごぼうサラダ すまし汁	830 25.9 26.4 3.6	牛乳 とり肉 豆腐 なた わかめ	ごぼう きゅうり えのき にんじん しいたけ 小松菜 キャベツ	ごはん 油 コロッケ マヨネーズ	果物	食物繊維を豊富に含んだごぼうは、唾液腺を刺激し消化を促進したりや腸内細菌の増加などさまざまな効果があります。	栗田小 移中	
22	水	コッペパン	ウィンナー コールスローサラダ ラビオリスープ	805 28.7 27.2 4.1	牛乳 ウィンナー チーズ ベーコン	きゅうり にんじん たまねぎ パセリ キャベツ コーン	パン ドレッシング ラビオリ じゃがいも	海そう	ラビオリは、パスタに肉や野菜、チーズなどの具を2枚のうすい皮生パスタにはさみを詰めゆでたイタリア料理です。	栗田小 滝根幼 常葉幼	
23	木	麦ごはん	きのこカレー 青じそサラダ オレンジ	800 21.6 21.9 3.3	牛乳 豚肉 生クリーム	しいたけ しめじ もやし にんにく マッシュルーム キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん グリーンピース オレンジ	麦ごはん じゃがいも 油 ドレッシング	魚類	白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCやミネラルなども含んでおり利尿作用、動脈硬化や風邪の予防などの効果があります。	富岡幼 船引南中	
24	金	中華めん	塩ラーメン 海草サラダ たまごドーナツ	868 34.5 21.2 4.4	牛乳 豚肉 うすらの卵 海草ミックス	白菜 にんじん もやし いら ねぎ 大根 きくらげ キャベツ コーン チンゲンサイ	中華めん ドレッシング たまごドーナツ 油	小魚類	大根は、ビタミンCに富みカルシウム鉄分を含んでいます。また、消化を助けるジアスターゼを含んでいます。生で食べたほうが効果があります。	西向小	
27	月	給食なし									
28	火	ごはん	とりつくね 鉄火煮 白菜とさといものみそ汁	741 30.9 19.8 3.2	牛乳 とりつくね 大豆 みそ 豚肉 油揚げ	にんじん ごぼう たまねぎ しょうが こんにゃく 白菜 大根 ねぎ ピーマン	ごはん さといも 砂糖 油	たまご	食物繊維は、水に溶けやすい水溶性と溶けにくい不溶性の2種類あり、働きはそれぞれ異なります。ごぼうは、両方ともバランスよく含まれています。	船引小	
29	水	食パン	ポパイチーズオムレツ コーンサラダ パンキンポタージュ アプリコットジャム	806 31.2 25.7 3.0	牛乳 ポパイチーズオムレツ とり肉 生クリーム	きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ コーン マッシュルーム キャベツ ブロッコリー パセリ	パン バター ドレッシング アプリコットジャム	乳製品	マッシュルームに含まれているシャンピニオンエキスは臭いの腸内細菌のバランスを整える働きがあります。	緑幼 船引中	
30	木	ごはん	れんこん入り肉団子 春雨サラダ いも煮汁 ひじきの佃煮	793 29.5 18.6 3.6	牛乳 ひじきの佃煮 れんこん入り肉団子 豚肉 みそ 豆腐 ハム	もやし きゅうり にんじん 大根 白菜 ねぎ こんにゃく キャベツ	ごはん 春雨 さといも ドレッシング	魚類	酢は人が作り出した最初の調味料とされており、昔から使われています。日本では米や酒、欧米ではぶどうやりんごを原料とした酢が多く使われています。	緑小 緑幼	
31	金	ソフトめん	肉みそうどん きのこ信田煮 花菜サラダ 米粉のカップケーキ	871 35.0 22.6 4.4	牛乳 みそ 豚肉 油揚げ なた きのこ信田煮	にんじん 大根 ねぎ いら 白菜 小松菜 にんにく カリフラワー コーン ブロッコリー キャベツ	ソフトめん 油 ドレッシング カップケーキ	果物	にら独特の臭い「アリシン」は、ビタミンB1と結びつくと、代謝や免疫機能を高め、疲労回復に役立ちます。	緑小 緑幼	

* 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