

11月のよていにごんて

田村市学校給食センター

滝根中用

栄養価	赤の食品	緑の食品	黄色の食品
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			

家でとりたい食品

給食センターからのメッセージ



日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	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	
4	火	学校行事のため、滝根中の給食はありません。									
5	水	食パン	肉だんご れんこんサラダ 野菜スープ いちごジャム ぶどうゼリー		843 28.2 30.8 4.6	牛乳 肉団子 ハム	れんこん はくさい キャベツ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 コーン	食パン ごま油 ぶどうゼリー ジャム マヨネーズ	魚類	ほうれん草は、マンガ『ポパイ』でエネルギー源としての印象が強いように、ほうれん草の花言葉は『健康』です。西洋では欠かせない野菜として重宝されています。	
6	木	ごはん	五目卵焼き じゃがいもと切昆布煮 豚汁 野菜ふりかけ		774 28.4 18.2 3.3	牛乳 五目卵焼き 昆布 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	にんじん いんげん 白菜 大根 ねぎ	ごはん じゃがいも 油 砂糖 さといも 野菜ふりかけ	小魚類	昆布は深さ5~7mの海中で、光合成を行って成長します。大きさは長さ2m~1.0m以上、幅6.0cm以上になります。	
7	金	☆古道小学校 希望献立☆				835 31.0 20.8 4.0				たまご	今日は、古道小学校の希望献立です。何が出るかお楽しみに♪
10	月	ごはん	白身魚のピザソース焼き パンクンサラダ 五目スープ		785 29.2 19.4 3.9	牛乳 白身魚 チーズ ベーコン わかめ ひじき	玉ねぎ ピーマン ねぎ マッシュルーム キャベツ かぼちゃ 白菜 もやし にんにく いんげん たけのこ しじみ さくらげ	ごはん 砂糖 マヨネーズ 春雨	いも類	白菜に含まれるイソチオシアネートは、消化をよくする作用や、血栓ができるのを防いだり、ガンを予防する作用などがあります。	
11	火	ごはん	さんま塩焼き 大根炒り煮 小松菜のみそ汁		822 29.7 25.8 2.7	牛乳 さんま さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	大根 にんじん いんげん 白菜 小松菜 ねぎ たもぎだけ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	海そう	たもぎ茸は、ヒラタケ科の黄色いキノコです。キノコとして栄養があり、便秘などを解消します。	
12	水	黒糖パン	ブロッコリーの和風サラダ きのこシチュー りんご		821 27.2 25.3 3.9	牛乳 かつお節 ベーコン 生クリーム	ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン パセリ 玉ねぎ にんじん りんご マッシュルーム しめじ	黒糖パン 油 砂糖 じゃがいも	小魚類	ブロッコリーは、通年安定して流通していますが、旬の時期は晩秋の11月から3月頃までで、栄養もたくさん含まれています。	
13	木	麦ごはん	発芽玄米入りつくね ごま和え こづゆ		798 28.2 19.7 3.1	牛乳 発芽玄米入りつくね ホタテ貝 なると	キャベツ もやし にんじん ほうれん草 たけのこ しじみ さくらげ こんにゃく	ごはん 麦 ごま 砂糖 さといも 豆麩	豆類	こづゆは、会津を代表する郷土料理です。貝柱で出汁をとり、塩や醤油で味付けします。貝柱とごまで栄養バランスのとれた汁物です。	
14	金	ソフトめん	きのこけんちん かぼちゃコロッケ ゆかり漬け りんごゼリー		882 32.6 19.9 4.6	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	ソフトめん ねぎ しめじ えのき こんにゃく まいだけ かぼちゃコロッケ キャベツ もやし きゅうり	ソフトめん じゃがいも 油 りんごゼリー	海そう	かぼちゃの旬は夏ですが、保存のきくかぼちゃは秋～冬に食べてもおいしいです。水分が抜けて、ほくほくとした味わいになります。	
17	月	麦ごはん	焼きギョウザ こんにゃくのソテー 卵スープ		895 30.4 27.3 3.8	牛乳 ベーコン 焼きギョウザ 鶏肉 卵 わかめ	にんじん ほうれん草 コーン チンゲンサイ 玉ねぎ もやし ねぎ たけのこ しじみ こんにゃく	ごはん 麦 油 砂糖	いも類	こんにゃくは、昔から『胃のほろ』と呼ばれ、腸内環境を整える働きがあります。また、満腹感も得られるので、食べすぎ防止にも良いです。	
18	火	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 里芋とれんこんのうま煮 玉ねぎのみそ汁 アセロラゼリー		797 29.7 15.5 3.0	牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 凍み豆腐 豆腐 みそ	れんこん にんじん いんげん しじみ 玉ねぎ 白菜 小松菜 ねぎ こんにゃく	ごはん さといも 油 砂糖 油麩 アセロラゼリー	乳製品	さといも独特のぬめりは、カラクタンという粘性物質によるもので、ガンや潰瘍の予防に効果があるといわれています。	
19	水	コッパン	アンサンブルエッグ ワンタンスープ フルーツヨーグルト ブルーベリージャム かむするめ		777 31.5 21.2 3.9	牛乳 アンサンブルエッグ 豚肉 かむするめ 生クリーム ヨーグルト	白菜 もやし にんじん ねぎ たけのこ しいたけ みかん パイナップル 黄桃	コッパン ワンタン ごま油 砂糖 ジャム	小魚類	しっかりと噛むことは、あごや歯の発達ばかりでなく、全身に大きく影響してきます。しっかりと噛むようにしましょう。	
20	木	麦ごはん	納豆 肉じゃが けんちん汁		752 29.2 18.7 2.4	牛乳 納豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん さやえんどう 大根 ねぎ こぼろ こんにゃく	ごはん 麦 じゃがいも 油 砂糖 さといも	海そう	納豆にはたくさん良いところがあります。納豆キナーゼという成分には血栓除去作用があり、血液がサラサラになります。	
21	金	ソフトめん	ほうとううどん 青じそサラダ チーズ蒸しパン		789 30.4 19.1 4.0	牛乳 豚肉 みそ かまぼこ	かぼちゃ 大根 玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 まいだけ キャベツ もやし	ソフトめん むしケーキ ドレッシング	たまご	ほうとうは山梨県を中心とした地域で作られる郷土料理です。小麦粉を練り、ざっくり切った麺を野菜と一緒にみそで煮込んだ料理です。	
25	火	麦ごはん	とりのから揚げ 磯香あえ わかめ汁		820 32.4 22.0 3.3	牛乳 とりのから揚げ のり 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	もやし キャベツ にんじん しめじ 玉ねぎ 大根 小松菜 ねぎ	ごはん 麦 油	乳製品	海苔にはビタミンB1、B2が含まれています。この栄養素は、糖質をエネルギーに変えてくれるので、ごはんと一緒に摂ると、疲労回復が期待できます。	
26	水	コッパン	マカロニサラダ とりごぼうスープ みかん チョコクリーム		772 27.8 26.6 4.0	牛乳 ハム チーズ 鶏肉 チョコクリーム	にんじん きゅうり キャベツ チンゲンサイ ごぼう 白菜 しょうが しいたけ みかん	コッパン マカロニ マヨネーズ チョコクリーム	魚類	ブルーベリーに含まれるビタミンAは、目の調整機能や目の乾燥対策にも効果があるといわれています。	
27	木	麦ごはん	お豆とひき肉のカレー ゆずかつおサラダ		886 26.0 24.5 3.4	牛乳 豚肉 かつお節 ミックスビーンズ 生クリーム	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もやし にんにく チンゲンサイ	ごはん 麦 じゃがいも 油 ドレッシング	小魚類	大豆にはイソフラボンが含まれています。骨粗しょう症の予防や更年期の不調を改善するといわれています。	
28	金	中華めん	キムチラーメン 上海パオズ 中華和え		837 37.7 19.5 4.3	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ わかめ 上海パオズ	にんじん ねぎ もやし コーン キャベツ キムチ 白菜 大根 きゅうり ブロッコリー にんにく しょうが	中華めん ごま油 砂糖 ごま	豆類	キムチの発酵の主役は乳酸菌です。乳酸菌は整腸作用や、免疫力アップで風邪予防に良いです。これからもっと寒くなるので気をつけましょう。	

* 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。