

12月のよていにとだて

滝根中

田村市学校給食センター

| 日曜 | 主食 | おかず・デザート | 牛乳 | 栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) | 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) |
|-----|--------------|---|----------|--|--|---|---|--------|--|----------------------------|-----------------------|
| | | | | | 中学校 | 肉や肉や骨となる | 体の調子を整える | 熱や力となる | | | |
| 1月 | ごはん | さんびら香巻き ナムル 肉団子のスープ ぶどうゼリー(中) | 麦ごはん | 828 22.7 20.6 3.5 | 牛乳 ミートボール | もやし にんじん 大根 ほうれん草 キャベツ ねぎ チンゲンサイ たけのこ いちじき きんぴら香巻き | 麦ごはん 油 ごま油 砂糖 ごま ぶどうゼリー(中) | 乳製品 | ナムルは、韓国の家庭料理の一つです。もやしなどの野菜や、ワラビなどの山菜を塩ゆでしたものを調味料とごま油で和えたものです。 | 常葉幼 船引南中 | |
| 2火 | ごはん | ほうれん草玉子巻き 春雨五目炒め さつまい さかなふりかけ みかんヨーグルト | ごはん | 854 32.4 18.6 3.5 | 牛乳 鶏肉 ほうれん草の玉子巻き 豚肉 豆腐 おさかなふりかけ みそ ヨーグルト(中) | にんじん キャベツ たけのこ ビーマン 大根 ごぼう ねぎ にんにく | ご飯 さつまいも 砂糖 油 春雨 | 豆類 | さつまいもには、ビタミンCが多く含まれ、1本で1日の必要量をとることができるが、さつまいものビタミンCは熱に強いので、効率良く摂取できます。 | | |
| 3水 | 食パン | ウィンナー コーンサラダ ミネストローネ いちごジャム | 食パン | 815 28.2 29.1 4.6 | 牛乳 ウィンナー ベーコン チーズ | キャベツ コーン にんじん ブロッコリー たまねぎ 大根 にんにく パセリ トマト | パン じゃがいも ドレッシング 油 マカロニ 砂糖 いちごジャム | 小魚類 | コーンには、食物せんいが多く、腸の掃除をする働きや、便秘の改善に効果的です。コーンの胚芽部分に集中しているため、手でむしるように食べると良いです。 | 滝根幼 西向小 滝根小 | |
| 4木 | ごはん | 若竹の信田煮 かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 | ごはん | 789 29.5 18.0 4.0 | 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ なると 若竹信田煮 | かぼちゃ グリンピース しょうが えのき たまねぎ にんじん しいたけ みつば ねぎ | ご飯 油 砂糖 かたくり粉 麩 | たまご | ビタミンEは「老化防止のビタミン」「若返りのビタミン」と呼ばれ、しみやしわをできにくくする効果があります。 | | |
| 5金 | ソフトめん | きつねうどん おかか和え たまごドーナツ | ソフトめん | 887 32.6 23.0 4.0 | 牛乳 鶏肉 油揚げ なると かつお節 | にんじん 大根 ほうれん草 キャベツ 白菜 ねぎ もやし しいたけ たまねぎ | ソフトめん たまごドーナツ 油 | 果物 | ねぎ特有の強い香りの成分は、硫化アリルというもので、ビタミンB1の吸収を助ける働きや疲労回復する働きがあります。 | 滝根幼 戸沢幼 船引南幼 緑幼 船引南小 | |
| 8月 | ごはん | ハンバーグ ひじき炒め煮 たまねぎのみそ汁 | ごはん | 851 32.5 23.5 3.2 | 牛乳 ハンバーグ ひじき 大豆 さつまい揚げ 鶏肉 油揚げ みそ | にんじん いんげん れんこん たまねぎ 小松菜 ねぎ こんにゃく | ご飯 油 砂糖 じゃがいも | 魚類 | ひじきは栄養が豊富で、カルシウムは牛乳の1.2倍、鉄は鶏レバーの6倍、食物せんいはごぼうの7倍含まれます。 | 滝根幼 常葉中 船引中 移中 | |
| 9火 | 麦ごはん | さんまの梅煮 からし和え 道産子汁 | 麦ごはん | 819 29.6 22.2 3.3 | 牛乳 豚肉 さんま 豆腐 わかめ みそ | キャベツ 小松菜 にんじん もやし たまねぎ なら コーン | 麦ごはん 砂糖 パター じゃがいも | 乳製品 | 梅干しには、クエン酸が含まれ、胃腸の働きを活発にして食欲を増進させ、疲労回復に役立ちます。 | 富岡幼 | |
| 10水 | 黒糖パン | オムレツ コールスローサラダ ラビオリスープ | 黒糖パン | 831 27.7 28.3 4.6 | 牛乳 オムレツ ベーコン | キャベツ にんじん コーン きゅうり たまねぎ ほうれん草 | 黒糖パン ラビオリ ドレッシング じゃがいも | 小魚類 | 黒砂糖は、サトウキビの茎の絞り汁を加熱し、水分を蒸発させて濃縮したものや冷やしたものです。ミネラル分を豊富に含むので、健康食品としても扱われます。 | | |
| 11木 | ごはん | チキンカレー 海草サラダ りんご | ごはん | 895 23.3 25.4 3.6 | 牛乳 鶏肉 わかめ 生クリーム わかめ | たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン りんご にんにく チャツネ | ご飯 じゃがいも 油 ごま ドレッシング | たまご | りんごの皮にはポリフェノールが含まれ、コレステロールを取り除く働きがあります。生活習慣病の予防に効果的な果物です。 | | |
| 12金 | ☆岩井沢小学校希望献立☆ | | | 905 35.4 25.4 3.7 |  | | | 果物 | 今日は、岩井沢小学校の希望献立です。お楽しみに！！ | | |
| 15月 | ごはん | いわしの蒲焼き ブロッコリーごまサラダ 白菜のみそ汁 | ごはん | 845 27.9 25.2 3.3 | 牛乳 いわしの蒲焼き 油揚げ みそ | ブロッコリー キャベツ コーン 大根 しょうが 白菜 にんじん 小松菜 ねぎ | ご飯 油 ドレッシング さといも ごま 砂糖 | 海そう | ブロッコリーは、イタリアが原産の野菜で、キャベツを改良して作られた野菜です。ビタミン類などが豊富に含まれる野菜です。 | | |
| 16火 | むぎごはん | 納豆 豚キムチ かぼちゃのみそ汁 みかん | むぎごはん | 839 31.1 18.6 3.2 | 牛乳 納豆 豚肉 油揚げ わかめ みそ | 白菜 もやし なら 大根 しょうが キムチ かぼちゃ みかん たまねぎ しめじ | 麦ごはん 砂糖 ごま 油 | 小魚類 | みかんは、風邪に対する免疫力を高めるビタミンCを豊富に含みます。血管を強くしたり、血行を良くする作用もあります。 | 関本小 | |
| 17水 | 食パン | 豆腐ハンバーグ 青じそサラダ 洋風おでん ココアクリーム | 食パン | 804 31.6 27.4 4.0 | 牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏肉 うずら卵 | たまねぎ にんじん 大根 キャベツ 小松菜 | パン バター ドレッシング ココアクリーム じゃがいも | 果物 | 大根の根の部分には、たんぱく質の消化酵素であるジアスターゼが含まれます。ご飯やイモ類を食べ過ぎた時に大根おろしを食べるとすっきりと楽になります。 | 滝根幼 常葉幼 | |
| 18木 | キャロットピラフ | 鶏肉の生姜焼き キャベツのレモン和え コンソメスープ クリスマスデザート | キャロットピラフ | 851 26.5 28.3 4.2 | 牛乳 鶏肉 鶏肉の生姜焼き ベーコン | キャベツ きゅうり コーン 白菜 パセリ にんじん レモン果汁 たまねぎ マッシュルーム | ごはん じゃがいも 油 砂糖 クリスマスデザート | 豆類 | レモンの酸っぱさの主成分はクエン酸です。クエン酸には、疲労回復の効果があります。運動の後に食べると筋肉疲労をやわらげます。 | | |
| 19金 | 中華めん | ちゃんぽんめん もち米肉だんご ひじきサラダ | 中華めん | 855 40.8 20.7 4.3 | 牛乳 豚肉 エビ イカ など うずら卵 ひじき もち米肉だんご | キャベツ にんじん もやし きくらげ にんにく 白菜 小松菜 コーン | 中華めん かたくり粉 油 ごま油 ごま | 小魚類 | ちゃんぽんは、豚肉、野菜、魚介類を具とした日本の郷土料理の一つです。特に長崎のちゃんぽんめんが特に有名です。 | | |
| 22月 | ごはん | お豆とかぼちゃのコロッケ 梅肉和え けんちん汁 大豆のふりかけ | ごはん | 851 26.5 21.3 2.7 | 牛乳 豚肉 豆腐 お豆とかぼちゃのコロッケ 大豆のふりかけ | 大根 キャベツ もやし 小松菜 白菜 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく | ごはん 油 さといも ドレッシング | 乳製品 | 今日は、冬至です。一年で最も日が短い日です。冬至には、あずきとかぼちゃと一緒に煮た冬至かぼちゃやを食べたり、お風呂にゆずを浮かべたゆず湯などに入ります。 | 富岡幼 富岡小 富岡中 | |

* 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8回目の納期限(口座振替日)は、平成27年1月5日(月)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

