

1月のよていにんで

田村市学校給食センター 中学校用

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
				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	曲や肉や骨となる	体の調子を整える		
8 木	ごはん	さばのみそ煮 青じそサラダ 七草すいとん		818 34.6 19.7 2.6	牛乳 とり肉 凍み豆腐 さばのみそ煮	大根 にんじん もやし ごぼう せり かぶ 白菜 ほうれん草 レモン果汁	ごはん すいとん ごま さとう ドレッシング	海そう	脳を動かすエネルギー源は、「ブドウ糖」です。「ブドウ糖」のものは、穀類やイモ類などに含まれている炭水化物。しっかりとることが大事です。		
9 金	中華めん	みそラーメン ぎょうざ 花菜サラダ フルーツミックスゼリー		892 36.5 23.1 2.6	牛乳 豚肉 ぎょうざ	白菜 なら もやし ねぎ 玉ねぎ にんにく きくらげ フロコリー カリフラワー キャベツ コーン レモン果汁	めん ドレッシング 油 フルーツミックスゼリー	乳製品	風邪がはやる季節です。免疫力を高めるビタミンA（緑黄色野菜に多い）や感染症予防に効果があるビタミンC（柑橘類の果物）をとって予防を心がけましょう。		
13 火	ごはん	野菜コロッケ 鉄火煮 しらす入りみそ汁		857 26.9 25.9 2.9	牛乳 大豆 豚肉 油揚げ みそ しらす干し	にんじん ごぼう こんにゃく 白菜 もやし 大根 小松菜 しょうが ピーマン	ごはん 麦 油 ごま油 砂糖 コロッケ	果物	里芋のヌルヌルとした成分はムチンといわれます。この成分にはたんぱく質の消化・吸収を助ける効果があります。		
14 水	食パン	ハンバーグ チーズサラダ 野菜スープ いちごジャム		781 31.8 26.1 4.1	牛乳 ハンバーグ ベーコン チーズ	白菜 玉ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ コーン フロコリー	パン じゃがいも イチゴジャム ドレッシング	豆類	牛乳には、不足しがちなカルシウムをはじめ、良質なたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが多く含まれています。		
15 木	麦ごはん	サーモンフライ もやしとひき肉の油炒め 白菜のみそ汁 ひじきの佃煮		844 31.1 21.8 3.4	牛乳 油揚げ サーモンフライ 豚肉 みそ ひじきの佃煮	にんじん たけのこ もやし 大根 白菜 ねぎ にんにく	ごはん 麦 油 春雨 砂糖 里芋	海そう	大豆に多く含まれている「サボニン」血液中の脂質を減らす作用があるといわれています。		
16 金	スパゲッティ	ミートソース 大根サラダ ストロベリーチーズ		862 36.8 24.2 3.8	牛乳 豚肉 凍み豆腐 チーズ	にんじん 玉ねぎ もやし 大根 ほうれん草 しょうが マッシュルーム にんにく セロリ トマト パセリ	めん 小麦粉 油 ドレッシング	魚類	カルシウムは、骨や歯を作るために大切な栄養ですがほかにも、たんぱく質やリン・ビタミンなどの栄養素が大切です。		
19 月	ごはん	枝豆入り玉子焼き 和風サラダ みそワタンスープ パイナップルゼリー		796 27.7 17.7 3.4	牛乳 枝豆入り玉子焼き 豚肉 みそ わかめ ハム	白菜 もやし にんにく 小松菜 にんじん しょうが ねぎ ししいだけ 大根 キャベツ コーン	ごはん ワタンスープ ドレッシング パイナップルゼリー	小魚類	卵黄や大豆に多く含まれている「レシチン」は、神経伝達物質にかかわっていて脳の働きを高める効果があります。		
20 火	ごはん	ポークカレー ポパイサラダ みかん		888 23.6 25.8 3.4	牛乳 豚肉 生クリーム	玉ねぎ にんじん 大根 れんこん にんにく ほうれん草 みかん コーン キャベツ チャツネ	ごはん じゃがいも 油 ドレッシング	乳製品	みかんの袋や白い筋には食物繊維がたくさん含まれていて、果肉だけ食べるよりも約2.5倍摂取することができます。		
21 水	★関本小学校希望献立★			882 33.1 24.9 4.6					たまご	運動量が多く炭水化物をたくさん取っている人や疲れやすい人は、ビタミンB1が不足しがちです。豚肉やハム種実類に多く含まれています。	
22 木	麦ごはん	いなだの生姜煮 ナムル 豚汁		750 30.0 20.2 3.2	牛乳 いなだ生姜煮 豚肉 豆腐 みそ	ごぼう 大根 にんじん ねぎ もやし ほうれん草 こんにゃく	ごはん 麦 里芋 ごま ごま油 砂糖	豆類	野菜や果物・イモ類に含まれているカリウムはナトリウム（塩分）を排泄しやすくします。		
23 金	ソフトめん	豚さきうどん きのこ信田煮 春雨サラダ		780 32.7 18.6 4.4	牛乳 豚肉 きのこ信田煮 ハム	えのき 玉ねぎ 小松菜 白菜 にんじん ねぎ しいたけ もやし こんにゃく キャベツ	めん 油 砂糖 春雨 ドレッシング	小魚類	野菜やきのこ・くだものや海草に多く含まれている食物繊維はコレステロールの吸収を抑制する働きがあります。		
26 月	麦ごはん	メンチカツ ゆずサラダ 紅葉汁 ヨーグルト		831 31.0 21.3 2.7	牛乳 鮭 みそ メンチカツ	ねぎ 大根 もやし 白菜 こんにゃく にんじん ゆず果汁 チンゲンサイ キャベツ	ごはん 麦 里芋 油 ドレッシング 砂糖	乳製品	豚肉には、ごはんなどの糖質をエネルギーにかえるビタミンB1が豊富に含まれています。		
27 火	ごはん	にしんの照り煮 ごぼうサラダ こつゆ		797 28.0 21.6 2.9	牛乳 にしんの照り煮 ほたて なると	にんじん たけのこ しいたけ 小松菜 きくらげ こんにゃく キャベツ ごぼう	ごはん 里芋 葱 マヨネーズ	たまご	添加物の多い食品や、極端な偏食の人は、亜鉛が不足し、味覚障害を引き起こすことがあります。亜鉛が多い食品（貝類）や栄養バランスが取れた食事が大切です。		
28 水	コッパン	ウィンナー さっぱりこんにゃくサラダ ポークビーンズスープ		783 31.9 30.1 3.9	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ハム ウィンナー	にんじん 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく トマト キャベツ パセリ にんにく	パン じゃがいも 砂糖 ドレッシング	果物	枝豆は、熟していない大豆を収穫したものです。大豆にはほとんど含まれないビタミンAやCを多く含んでいます。		
29 木	ごはん	ハヤシライス 野菜のゴマドレッシングサラダ ぼんかん		892 23.9 24.0 3.8	牛乳 豚肉 とり肉 生クリーム	玉ねぎ にんじん 大根 ぼんかん にんにく コーン マッシュルーム グリーンピース キャベツ	ごはん じゃがいも 油 ドレッシング	海そう	ぼんかんなどに含まれている「ビタミンC」は、コラーゲンの生成に役立ち皮膚や粘膜を強くし体の抵抗力を高めるため、風邪をひきにくくします。		
30 金	中華めん	しおラーメン 春巻き 中華和え ヨーグルト		813 32.2 21.0 3.8	牛乳 豚肉 春巻き くらげ ヨーグルト	白菜 にんじん もやし ほうれん草 たけのこ きくらげ 大根 ねぎ チンゲンサイ キャベツ	めん 油 ドレッシング	魚類	ねぎやにんにくに含まれている臭い成分は殺菌作用があり、かぜ予防に役立ちます。		

* 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。

* 給食費の第2回目の納期限(お座振替日)は、平成26年6月30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

冬が旬の青菜をもっと食べよう



ほうれんそうをはじめ、こまつなやみずな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外に比べると少なくするため、CO₂排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。