

2月のよていにन्दて 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	備考
日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	中学校	体の調子を整える	熱や力となる			
2	月	ごはん	ハンバーグ ごま和え とりごぼうスープ	789 31.7 19.3 3.9	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	キャベツ もやし にんじん ほうれん草 ごぼう チンゲンサイ 白菜 しいたけ 生姜	ごはん ごま 砂糖	乳製品	ごまに含まれる栄養素は、主にアルギニンやオレイン酸、たんばく質や鉄分など多様です。漢方では滋養強壮、老化防止があるといわれています。	
3	火	ごはん	いわし磯辺立田揚げ じゃがいものそぼろ煮 凍み豆腐の味噌汁 福豆	858 34.3 24.2 3.0	牛乳 いわし磯辺立田 鶏肉 みそ 福豆 さつま揚げ 凍み豆腐	生姜 玉ねぎ にんじん さやえんどう 白菜 大根 ねぎ 小松菜	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉	果物	今日は節分です。豆まきの準備は出来ていますか？「福は内、鬼は外！」としっかり豆をまき、年齢の分だけ豆を食べて、厄除けをしましょう。	3年生は給食なし。弁当持参。
4	水	食パン	スコッチエッグ 海藻サラダ ミネストローネ ココアクリーム	856 30.3 27.4 4.7	牛乳 ベーコン スコッチエッグ 糸かまぼこ チーズ 海藻ミックス	にんじん もやし 白菜 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ にんにく トマト コーン パセリ	食パン 砂糖 ココアクリーム ドレッシング マカロニ じゃがいも 油	小魚類	にんにくに含まれるアリシンは、抗酸化作用があります。風邪などの原因になる菌を殺す強い力を持っていて、病気の抵抗力を高める働きをします。	
5	木	麦ごはん	鶏肉の生姜焼き ブロッコリーごまサラダ 明日香汁	784 28.2 22.5 2.9	牛乳 鶏肉の生姜焼き 油揚げ 豆腐 みそ	ブロッコリー キャベツ もやし 生姜 白菜 大根 にんじん ごぼう ねぎ えのき	ごはん 麦 ごま ドレッシング	海そう	ブロッコリーは今はまさに旬です。普段食べているのは花蕾ですが、茎や葉の部分にも栄養が豊富なので捨てずに食べましょう。	
6	金	中華めん	坦々麺 じゃがみそ君 梅肉あえ	897 33.0 25.0 3.3	牛乳 豚肉 みそ	キャベツ もやし にら にんじん にんにく 小松菜 チンゲンサイ たけのこ きくらげ しいたけ 大根 白菜	中華めん ごま油 かたくり粉 油 アーモンド ドレッシング じゃがいも 砂糖	魚類	ビタミンAは、目の関係が深く、パソコンの使いすぎや、ゲームのやりすぎで目が疲れやすい人のドライアイを防ぐ役割もあります。	
9	月	ごはん	さんまのおろし煮 ひじきの炒め煮 キャベツの味噌汁	914 39.1 28.2 3.7	牛乳 さんまおろし煮 ひじき 大豆 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	にんじん ごんにゃく いんげん 大根 キャベツ 小松菜	ごはん 油 砂糖 麩	たまご	大根おろしには、たんばく質を分解する酵素が含まれているので、消化を促進すると同時に、ビタミンや鉄分の吸収も良くなります。	
10	火	麦ごはん	シーフードカレー 青じそサラダ ぼんかん	865 25.8 21.1 3.8	牛乳 鶏肉 ほたて いか 生クリーム	玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく 生姜 キャベツ もやし ぼんかん	ごはん 麦 じゃがいも ドレッシング 油	小魚類	柑橘類に豊富なクエン酸は、疲労回復の効果や、血液をきれいにする働きがあります。	
12	木	ごはん	五目卵焼き 切干大根の含め煮 かぼちゃの味噌汁 大豆ふりかけ	782 28.3 18.1 3.2	牛乳 五目卵焼き みそ さつま揚げ 凍み豆腐 油揚げ 大豆ふりかけ	切干大根 ごんにゃく にんじん 小松菜 たけのこ さやえんどう かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖	果物	かぼちゃにはビタミンB2が含まれています。皮膚や髪、爪などを作る働きや、口内炎や口角炎を防止する効果があります。	
13	金	ソフトめん	肉みそうどん ハートコロッケ ゆかり漬け チョコプリン	918 35.5 23.8 5.0	牛乳 豚肉 なた 油揚げ みそ	にんじん 白菜 玉ねぎ ねぎ にら たけのこ にんにく 大根 キャベツ ほうれん草	ソフトめん 油 ハートコロッケ チョコプリン	海そう	みその褐色色素はメラノイジンというもので、この成分は、糖分の消化吸収速度を遅くし、食後の血糖値の上昇を抑えます。	
16	月	ごはん	カレイフライ ひじきのあえもの のっぺい汁 ミルクココア	883 34.0 18.1 3.4	牛乳 カレイフライ ひじき佃煮 鶏肉	もやし にんじん いんげん 小松菜 大根 ねぎ しいたけ ごんにゃく ごぼう	ごはん ミルクココア 油 さといも ごま かたくり粉	たまご	カレイは、たんばく質が多く脂肪が少ないのが特徴です。また、背びれと尾びれの付け根の身であるエンガワにはコラーゲンが含まれていて、美肌に効果的です。	
17	火	麦ごはん	さばの味噌煮 肉じゃが わかめの味噌汁	851 35.7 26.0 3.3	牛乳 さばの味噌煮 凍み豆腐 豚肉 わかめ 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん ごんにゃく さやえんどう 白菜 大根 ねぎ 小松菜	ごはん 麦 じゃがいも 油 砂糖	乳製品	加熱すると壊れやすいビタミンCですが、小松菜は、アクの少ない野菜で生でも食べられるので、効率よくビタミンCを摂る事ができます。	
18	水	食パン	フレンチサラダ ホワイトシチュー ぼんかん いちごジャム	776 26.8 23.3 3.2	牛乳 鶏肉 生クリーム	キャベツ コーン にんじん 小松菜 玉ねぎ ぼんかん ブロッコリー マッシュルーム	食パン ドレッシング じゃがいも 油 バター いちごジャム	小魚類	まだまだ寒い日が続きます。温かい食べ物食べて、体をいっばい動かして、元気に過ごしましょう！	
19	木	ごはん	タンドリーチキン れんこんのきんぴら わかめスープ	830 32.8 25.7 3.8	牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ ヨーグルト わかめ 豆腐	ごんにゃく 主菜 たけのこ いんげん れんこん キャベツ もやし ねぎ	ごはん 油 砂糖 ごま	いも類	タンドリーチキンとはインドの定番料理です。ヨーグルト、塩、こしょう、香辛料などに半日漬けて焼きます。	
20	金	ソフトめん	けんちんうどん キャベツのレモンあえ さつま芋の蒸しパン	856 32.8 18.1 5.0	牛乳 豚肉 豆腐 ハム みそ	ごんにゃく 大根 にんじん ごぼう ねぎ キャベツ もやし ピーマン レモン果汁	ソフトめん じゃがいも 油 砂糖 さつま芋の蒸しパン	たまご	キャベツに含まれるビタミンUは、キャベジンともいわれ、胃腸薬の名前に使われています。潰瘍の治癒に効果が高いといわれています。	
24	火	麦ごはん	ヒレカツ キャベツの中華サラダ えのきの味噌汁	759 27.0 20.6 2.9	牛乳 ヒレカツ 油揚げ みそ	キャベツ にんじん もやし ブロッコリー ねぎ 大根 えのきだけ 小松菜	ごはん 麦 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	豆類	えのきには、キノコキトサンという成分が豊富で、コレステロールをキャッチして、コレステロール値を下げる働きがあります。	
25	水	★ 常葉小学校 希望献立 ★		758 24.8 26.6 4.0				小魚類	今日は、常葉小学校の希望献立です。何が出るか楽しみに♪	
26	木	ごはん	鮭の塩焼き ごぼうサラダ 豚汁 ひじきの佃煮	778 32.6 18.0 2.7	牛乳 鮭 豚肉 みそ ひじきの佃煮	ごぼう にんじん キャベツ コーン ごんにゃく 大根 白菜 ねぎ	ごはん マヨネーズ さといも	豆類	ごぼうには、便通改善の他、利尿効果もあるのですが、体がむくんでいるときに食べると、余分な水分が排出され、むくみを解消します。	
27	金	中華めん	道産子ラーメン まるごとグラタン ゆずかつおサラダ	796 33.0 17.8 4.0	牛乳 グラタン 豚肉 なた わかめ みそ かつお節	白菜 にんじん 大根 玉ねぎ もやし にら コーン にんにく キャベツ ブロッコリー	中華めん ドレッシング バター 油	果物	ゆずに含まれるヘスペリジンとは、血液を流れやすくし、体を温める温熱作用があり、冷え性やリラックス効果もあります。	広瀬小 船引小

* 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10回目の納期限(口座振替日)は、平成27年3月2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