

# 3月のよていにごんたて

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 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	
					血や肉や骨となる 	体の調子を整える 	熱や力となる 			
2 月	ごはん	さんま梅煮 炒り豆腐 かぼちゃのみそ汁		840 29.3 23.5 3.6	牛乳 豆腐 豚肉 さつま揚げ みそ わかめ さんま梅煮	にんじん ねぎ ごぼう 白菜 かぼちゃ たまねぎ えのき しじめ しいたけ キャベツ	ごはん 油 砂糖	乳製品	梅にはクエン酸が含まれます。クエン酸は、疲労回復の効果やカルシウムの吸収を助ける働きがあります。	
3 火	ちらし寿司	サーモンフライ おひたし すまし汁 ひなあられ		869 31.6 20.8 4.5	牛乳 サーマンフライ 鰯系卵 鶏肉 豆腐 なると かつお節	ほうれん草 にんじん もやし えのき 大根 しいたけ みつば たけのこ かんぴょう れんこん	ごはん 油 ひなあられ 麩	果物	今日は、ひな祭りです。ひな祭りは女の子の健やかな成長を願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花や白酒、ひし餅などをお供えます。	
4 水	食パン	ミートオムレツ 海藻サラダ ほうれん草のクリームスープ ココアクリーム		814 28.2 28.4 4.4	牛乳 ミートオムレツ 海苔ミックス ベーコン	キャベツ 大根 コーン ほうれん草 にんじん たまねぎ	食パン ごま じゃがいも バター ドレッシング ココアクリーム コーンスターチ	小魚類	ほうれん草の赤い根の部分には、マンガンが含まれます。マンガンは、骨の形成や健康維持に役立ちます。	
5 木	ごはん	ほっけ焼き 大根みそサラダ もずくスープ		848 30.4 25.9 3.9	牛乳 ほっけ焼き みそ 鶏肉 もずく 豆腐	大根 もやし 小松菜 たけのこ 白菜 にんじん キャベツ ねぎ	ごはん マヨネーズ ごま	豆類	もずく特有のぬるぬるは、フコイタンという成分です。フコイタンは、食物せんい的一种で栄養の吸収を緩やかにする働きがあります。	
6 金	中華めん	野菜タンメン コロッケ もやしのナムル プリン		873 35.7 24.7 3.7	牛乳 豚肉 うすら卵 プリン	にんじん たけのこ キャベツ 白菜 きくらげ にら にんにく しょうが もやし ほうれん草	中華めん ごま油 砂糖 コロッケ ごま油	乳製品	ナムルは、韓国料理の一つです。もやしなどの野菜や山菜などを塩ゆでし、調味料とごま油を和えて作ります。	
9 月	ごはん	エビカツ ゆずかつおサラダ みそワタンスープ 青のり小魚		871 31.4 21.8 2.8	牛乳 エビカツ かつお節 豚肉 みそ 青のり小魚	キャベツ もやし コーン チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのき しじめ 小松菜 しょうが にんにく	ごはん ワタンスープ 油 ドレッシング	いも類	ゆずの酸味であるクエン酸は、減塩効果が期待できます。ゆずの酸味や香りを利用する事で塩分やしょうゆの量を減らすことができます。	
10 火	麦ごはん	かに玉 野菜とツナのごま和え きのこ汁 おさかなふりかけ ミルメーク		797 26.2 18.5 3.8	牛乳 かに玉 ツナ 豆腐 おさかなふりかけ	ほうれん草 ごぼう 大根 ブロッコリー しめじ えのき キャベツ ねぎ こんにゃく	麦ごはん ごま かたくり粉 ミルメーク 里芋 ドレッシング	果物	かに玉は、ほくしたかにの身と野菜を卵にまぜて仕上げた中華料理です。広東語でフーヨーハイと呼びます。	
11 水	コッパパン	白身魚バジルフライ ポパイサラダ ミネストローネ りんごジャム ココアワッフル		884 31.4 29.2 4.3	牛乳 ベーコン チーズ 白身魚バジルフライ	キャベツ ほうれん草 コーン にんじん たまねぎ 大根 にんにく パセリ トマト	コッパパン 油 じゃがいも ドレッシング りんごジャム 砂糖 ココアワッフル	たまご	バジルは、ハーブ(薬草)の一種でしそ科の植物です。バジルの香りには、鎮静効果やリラックス効果が期待できる成分が含まれます。	
12 木	ごはん	てりやきチキン じゃがいもの切り昆布煮 たまねぎのみそ汁		798 30.4 19.8 3.4	牛乳 てりやきチキン 鶏肉 昆布 油揚げ みそ	にんじん キャベツ いんげん たまねぎ もやし 小松菜 ねぎ	ごはん 砂糖 油 じゃがいも	小魚類	たまねぎの辛味や香りは、硫化アリルという成分です。硫化アリルは、からだの新陳代謝を高める働きがあります。	
13 金	卒業式のため給食はありません。									
16 月	麦ごはん	にしんの照り煮 いかとわかめのみそ和え 凍み豆腐のみそ汁 鉄っ子ひじき りんごゼリー		859 32.2 18.3 3.7	牛乳 にしん照り煮 いか わかめ 凍み豆腐 鉄っ子ひじき みそ	もやし キャベツ 大根 にんじん 小松菜 たまねぎ	麦ごはん じゃがいも りんごゼリー 砂糖	乳製品	にしんには、ビタミンAが豊富に含まれます。ビタミンAは、からだの粘膜を丈夫にする働きがあり、肌あれの改善に効果があります。	
17 火	ごはん	ハンバーグ ひじきサラダ 豆腐スープ		874 33.2 30.2 2.9	牛乳 ハンバーグ ひじき 豆腐 わかめ 鶏肉 大豆	にんじん えだまめ きゅうり キャベツ チンゲンサイ もやし たけのこ しじめ ねぎ	ごはん マヨネーズ ごま	いも類	豆腐は消化吸収が良い食品の一つです。その吸収率は、90%以上と高く、胃腸にやさしい食品です。	
18 水	☆ 西向小学校 希望献立 ☆				863 30.9 35.8 4.5				魚類	今日は、西向小学校の希望献立です。何が出るかお楽しみに♪
19 木	ごはん	納豆 もやしの油炒め じゃがいものみそ汁 オレンジ		797 28.4 17.9 2.7	牛乳 納豆 豚肉 みそ 油揚げ	にんじん たけのこ もやし キャベツ にんにく 大根 ねぎ 小松菜 オレンジ	ごはん 油 砂糖 はるさめ かたくり粉 じゃがいも	たまご	もやしには、ビタミンCが含まれます。ビタミンCは、風邪の予防や鉄分の吸収を助ける働きがあります。	
20 金	ソフトめん	きつねうどん かきあげ 菜の花のごま和え ストロベリーババロア		853 31.3 28.5 4.2	牛乳 鶏肉 油揚げ なると かき揚げ	にんじん しじめ ねぎ もやし 菜花 ブロッコリー 白菜 大根 小松菜	ソフトめん 油 砂糖 ごま ストロベリーババロア	小魚類	ごまに含まれる脂質のリノール酸やオレイン酸は、血液をサラサラにしたり血管を丈夫にする働きがあります。	

\* 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。

【お問い合わせ先】 田村市学校給食センター 電話0247-6

