

# 4月のよていにんでて

田村市学校給食センター 滝根中

栄養価  
エネルギー (kcal)  
たんぱく質 (g)  
脂質 (g)  
塩分 (g)



家でとりたい食品



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
7	火	給食なし (弁当持参)								
8	水	給食なし: 生徒12時30分下校								
9	木	給食なし (弁当持参)								
10	金	ソフトめん	きつねうどん いなりもち アスパラサラダ みかんヨーグルト		843 33.8 16.3 4.2	牛乳 とり肉 なると いなりもち みかんヨーグルト	にんじん えのき しいたけ 白菜 大根 ねぎ こんにゃく きゅうり アスパラ キャベツ コーン	めん ドレッシング		アスパラガスに含まれている、βカロテンやビタミンC・Eは、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。
13	月	ごはん	チキンカツ 切干大根の炒め煮 キャベツのみそ汁		834 29.3 24.7 3.0	牛乳 チキンカツ 凍み豆腐 さつま揚げ 油揚げ みそ	にんじん たけのこ 大根 えだまめ ほうれん草 糸こんにゃく キャベツ もやし	ごはん 油 砂糖		カツには、よく千切りキャベツがついていますがこれは、カツと一緒に食べることで胃腸を守り、消化吸収を促す作用があります。
14	火	若菜減量ごはん	さんまのおろし煮 しそこんぶのあえもの 豚汁		751 26.8 18.1 4.1	牛乳 さんまのおろし煮 ひじき 豚肉 豆腐 みそ こんぶ	もやし 小松菜 ねぎ ごぼう こんにゃく インゲン	ごはん 麦 ごま じゃがいも		じゃがいもに含まれるビタミンCは、主成分であるタンパクに守られるので加熱による損失が少なく、効率よく摂取できるという利点があります。
15	水	振替休業日								
16	木	麦ごはん	ポークカレー 春雨サラダ オレンジ		895 24.7 25.9 3.6	牛乳 豚肉 ハム 生クリーム	玉ねぎ にんじん にんにく もやし きゅうり キャベツ オレンジ	ごはん 麦 じゃがいも 春雨 油 ドレッシング		麦ご飯はよく噛まないで食べにくいため、自然とゆっくり食べるようになり、少量でも満腹感が得られます。
17	金	中華めん	みそラーメン 焼きぎょうざ 海藻サラダ ももゼリー (中のみ)		864 35.4 21.8 2.7	牛乳 豚肉 みそ 海藻ミックス ぎょうざ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 きゅうり だいこん ねぎ 小松菜 にんにく 生姜 もやし きくらげ コーン キャベツ メンマ	めん ドレッシング 油 ごま ももゼリー (中のみ)		朝食は、眠りから覚めた体を温めて基礎代謝をアップさせる役割があります。食べることで基礎代謝が上がるのでしっかり食べるようにしましょう。
20	月	麦ごはん	白身魚のピザソース焼き ナムル みそワタンスープ		792 33.6 15.6 3.5	牛乳 ホキ チーズ 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん にんにく ほうれん草 もやし ねぎ たけのこ 小松菜 しいたけ しょうが ピーマン トマト キャベツ マッシュルーム	ごはん 麦 ワタンスープ ごま油 ごま 砂糖		たけのこには、チロシンという栄養素が含まれています。この物質は、脳の働きを活性化し、やる気を起こさせる働きがあります。
21	火	ごはん	とりの生姜焼き 油麩の旨煮 えのきのみそ汁		792 29.4 19.8 4.2	牛乳 とりの生姜焼き 豆腐 みそ	れんこん 大根 ごぼう にんじん しいたけ 白菜 えのき 小松菜 こんにゃく	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖 油 油ひ		じゃがいもは、「馬鈴薯 (ばいれいしょ)」とも呼ばれますが、これは、馬につける鈴に形が似ていることから呼ばれるようになったといわれています。
22	水	食パン	ミートマカロニ 野菜スープ フルーツヨーグルト ココアクリーム		817 27.1 27.8 4.2	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ ヨーグルト 生クリーム	玉ねぎ にんじん 白菜 グリーンピース トマト もも バイン コーン ほうれん草 白菜 みかん	パン マカロニ ココアクリーム 油 小麦粉 さとう		キャベツには、免疫力を高める作用があります。免疫力が高まることによって風邪の原因となるウイルスが体内に侵入することを防いだりします。
23	木	たけのこ減量ごはん	にんじんの照り煮 和風サラダ すまし汁		752 31.6 20.3 4.2	牛乳 豆腐 とり肉 わかめ なると ハム	キャベツ コーン ただのこ 大根 えのき しいたけ みつば にんじん きゅうり	ごはん ドレッシング		わかめのヌルヌルした「ぬめり」の正体は、アルギン酸という水溶性の食物繊維です。塩分を体外に排出する働きをします。
24	金	ソフトめん	けんちん汁 チキンレバーナゲット ごま和え		830 34.8 21.6 4.2	牛乳 豚肉 豆腐 チキンレバーナゲット みそ	白菜 大根 ねぎ にんじん ごぼう もやし ブロッコリー ほうれん草 こんにゃく	めん ごま 砂糖 里芋 油		ブロッコリーは、栄養的にすぐれた野菜で、生のブロッコリーのビタミンCはレモンの2倍も含まれています。
27	月	ごはん	いわしのごまみそ煮 こんにゃくソテー 若竹汁		775 31.8 28.0 3.4	牛乳 わかめ いわしごまみそ煮 ベーコン 油揚げ みそ	にんじん ほうれん草 コーン キャベツ 糸こんにゃく たけのこ 玉ねぎ	ごはん 油 麩 砂糖		キャベツは、季節により食感などが異なります。春キャベツは、葉の巻きがゆるく葉質のやわらかいので、サラダや漬け物などの生食にむいています。
28	火	減量ごはん	ポテトコロッケ 五目炒り豆腐 たまごスープ		827 28.9 25.8 3.4	牛乳 豆腐 豚肉 とり肉 たまご	もやし しいたけ にんじん 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ	ごはん ポテトコロッケ 油 砂糖		豚肉などに含まれる、ビタミンB1は人の運動機能との関連も深く、疲労物質の燃焼による疲労回復に効果があるといわれています。
30	木	ごはん	五目卵焼き 大根のごまマヨサラダ すき焼き汁 ひじきの佃煮		827 25.8 28.3 3.0	牛乳 みそ 五目卵焼き 豚肉 豆腐 ひじきの佃煮	大根 もやし 小松菜 ごぼう 白菜 ねぎ 糸こんにゃく にんじん	ごはん マヨネーズ ごま 油 砂糖		ごぼうは、歯ごたえがあり、香りのよい土の中のできる野菜です。食物繊維を多く含んでいて、お腹の調子を整え、お腹のお掃除をしてくれます。

\*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。