

7. 8月のよていこんだて

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	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)	血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる		
1	水		☆船引南小学校希望献立☆		893 34.4 29.4 3.8				乳製品	今日は、船引南小学校の希望献立です。どんな献立が楽しみにしてください。
2	木	麦ごはん	白身魚磯辺フライ 春雨の五目炒め 凍み豆腐のみそ汁		823 30.6 18.6 3.1	牛乳 白身魚磯辺フライ 豚肉 みそ 凍み豆腐	にんじん だけのこ キャベツ ビーマン 大根 たまねぎ 小松菜 にんにく	ごはん 麦 春雨 油 砂糖 じゃがいも	果物	凍み豆腐は、豆腐に比べて栄養価が高く、たんぱく質は1.3倍、カルシウムは1.1倍、鉄分は1.4倍含まれます。成長期には食べてほしい食品です。
3	金	ソフトめん	肉みそうどん いなりもち 和風サラダ		798 31.5 18.2 4.3	牛乳 なた 豚肉 みそ いなりもち ハム	玉ねぎ だいこん えのき にんじん 小松菜 なら にんにく もやし きゅうり キャベツ コーン	ソフトめん 油 ドレッシング	海そう	きゅうりは、今が旬の夏野菜の一つです。田村市では、きゅうり、トマト、ビーマン、いんげんなど夏野菜が豊富に収穫されます。
6	月	麦ごはん	いなだの生姜煮 五目きんぴら なすのみそ汁 のり佃煮		818 29.1 21.2 3.8	牛乳 油揚げ いなだの生姜煮 さつま揚げ わかめ みそ のり佃煮	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく だけのこ 大根 なす インゲン キャベツ	ごはん 麦 油 砂糖 ごま	小魚類	なすは夏野菜の中でも水分が多く含まれる野菜です。水分が多く含まれる野菜は、からだを冷やす働きがあるので暑い夏に食べてほしい野菜です。
7	火	ごはん	ハンバーグ ひじきサラダ 春雨スープ 七タゼリー		792 28.6 17.0 3.0	牛乳 ひじき とり肉 ハンバーグ	インゲン キャベツ にんじん 枝豆 もやし きゅうり しいたけ チンゲンサイ 玉ねぎ	ごはん ごま油 麩 春雨 ドレッシング 七タゼリー	たまご	今日は、七夕です。織姫と彦星が一年に一度会うことが出来る日です。お天気が良いと天の川を見ることが出来ます。
8	水	コッパン	ウィンナー コールスローサラダ コンソメスープ ケチャップ		801 30.3 30.0 4.0	牛乳 ウィンナー ベーコン	キャベツ アスパラ コーン マッシュルーム 玉ねぎ にんじん ほうれん草 ブロッコリー きゅうり	パン ドレッシング じゃがいも	豆類	コールスローサラダは、細かく切ったキャベツを使ったサラダです。コールスローという名前は、オランダ語が語源といわれています。
9	木	麦ごはん	厚焼たまご 切り干し大根の含め煮 豚汁		804 31.0 18.4 3.0	牛乳 凍み豆腐 厚焼たまご さつま揚げ みそ 豚肉 豆腐	切り干し大根 枝豆 にんじん 小松菜 大根 糸こんにゃく インゲン	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖	乳製品	切干大根は、大根を細く切り干して作ります。干すことで、栄養価が凝縮され、甘味を増します。
10	金	滝根中学校は繰替休業日です								
13	月	ごはん	タンドリーチキン 大根サラダ 五目スープ アセロラゼリー		820 30.3 22.0 3.1	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム ヨーグルト	にんにく 生姜 椎茸 大根 小松菜 だけのこ きゅうり もやし にんじん ねぎ チンゲンサイ キャベツ	ごはん ドレッシング アセロラゼリー	海そう	タンドリーチキンは、ヨーグルト、塩、コショウ、ウコンなどの香辛料に漬け込んで焼きあげる料理です。
14	火	ごはん	さんまカレー竜田 おひたし のっぺい汁		812 27.5 24.4 3.0	牛乳 さんまカレー竜田 かつおぶし とり肉	ほうれん草 もやし にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ キャベツ 大根	ごはん さといも 油 片栗粉	豆類	一般的なかつお節は、できあがりまで3~4ヶ月程度かかります。燻したあと、天日干しとカビ付けを繰り返して仕上げます。
15	水	食パン	たれ付き肉団子 ごぼうサラダ ミネストローネ イチゴジャム		859 28.6 26.9 4.4	牛乳 たれ付き肉団子 ベーコン チーズ	ごぼう 小松菜 もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ トマト パセリ	パン マカロニ イチゴジャム 油 ドレッシング 砂糖 じゃがいも	小魚類	ごぼうは、食物せんいを多く含む食品です。食物せんいは、栄養素の吸収をゆるやかにする働きがあります。
16	木	麦ごはん	夏野菜カレー ブロッコリーゴマサラダ カトパン		877 24.1 12.5 3.6	牛乳 豚肉 生クリーム	玉ねぎ にんじん なす ズッキーニ ビーマン にんにく コーン キャベツ ブロッコリー パイン	ごはん 麦 じゃがいも ごま ドレッシング 油	魚類	カレーは、たくさんの香辛料を使って作ります。カレーの色は、ターメリックの色で、カレー独特の香りは、クミンという香辛料です。
17	金	中華めん	みそラーメン 黒豚シュウマイ ナムル		831 35.9 22.4 2.8	牛乳 豚肉 わかめ 黒豚シュウマイ みそ	にんじん ねぎ もやし にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 ほうれん草 きくらげ チンゲンサイ コーン キャベツ	中華めん ごま 砂糖 ごま油 油	いも類	明日から夏休みです。規則正しく食事を食べて毎日元気に過ごしましょう！

8月

25	火	ごはん	メンチカツ 梅肉あえ いんげんのみそ汁		830 28.3 23.1 2.9	牛乳 メンチカツ 油揚げ 豆腐 かまぼこ みそ	インゲン キャベツ にんじん きゅうり 大根	ごはん 油 じゃがいも ドレッシング	乳製品	今日から学校が始まります。朝ごはんを食べて元気いっぱいに登校しましょう。
26	水	コッパン	ポパイチーズオムレツ ツナサラダ ワンタンスープ ブルーベリージャム		781 31.8 23.1 4.0	牛乳 豚肉 わかめ ポパイチーズオムレツ マグロフレーク	きゅうり 大根 ねぎ にんじん もやし だけのこ しいたけ キャベツ チンゲンサイ	パン ワンタン ドレッシング ブルーベリージャム	海そう	ほうれん草には、葉酸が多く含まれています。葉酸は、ビタミン類の中間で貧血の予防に効果があります。
27	木	麦ごはん	夏野菜カレー キャベツのレモンあえ ももゼリー		878 24.0 26.3 4.0	牛乳 豚肉 生クリーム ハム	玉ねぎ にんじん きゅうり なす にんにく しょうが ズッキーニ ビーマン キャベツ アスパラ コーン レモン果汁	ごはん 麦 じゃがいも 油 砂糖 ももゼリー	小魚	夏が旬の果物にモモがあります。常温で保存して、食べる2時間前に冷やすとおいしく食べることができます。
28	金	ソフトスバグッティ	なすのミートソース コーンサラダ 冷凍みかん		840 32.8 19.5 3.4	牛乳 豚肉 凍み豆腐 チーズ	玉ねぎ なす にんにく マッシュルーム トマト ドレッシング コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり みかん	ソフトスバグッティ 小麦粉 砂糖 ドレッシング オリーブオイル	いも類	コーンは、ビタミン、ミネラルなどバランスよく含まれる野菜です。夏場のエネルギー補給や疲労回復に効果があります。
31	月	ごはん	とりつくね 枝豆サラダ かぼちゃのみそ汁 チーズ		813 32.4 22.5 3.4	牛乳 油揚げ とりつくね わかめ みそ ハム チーズ	きゅうり もやし キャベツ えだまめ たまねぎ えのき しめじ かぼちゃ	ごはん ドレッシング	果物	枝豆は、豆類と野菜類の両方の特長を持った栄養価の高い野菜です。ビタミンB1が含まれるので、夏バテの予防になります。

*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。
 *給食費の第3回目の納期限(口座振替日)は、7月31日(金)、第4回目は8月31日です。
 【お問い合わせ先】 田村市学校給食センター 電話0247-67-1123