

# 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	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	給食を食べない学校(全校生が食べない学校)
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			
中学校						

8 火	給食がありませんので、弁当(飲み物も可)を持たせてください。					
9 水	給食がありませんので、弁当(飲み物も可)を持たせてください。					
10 木	給食がありませんので、弁当(飲み物も可)を持たせてください。					

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	給食を食べない学校(全校生が食べない学校)
11	金	ソフトめん	けんちん汁 きのご信田煮 チーズサラダ		865 35.2 25.2 4.2	牛乳 豚肉 豆腐 みそ きのご信田煮 チーズ	大根 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ コーン ブロッコリー	めん じゃがいも ドレッシング 油		豚肉に、多く含まれている「ビタミンB1」は、ご飯やパンなどがエネルギーに変わるために必要な栄養素です。	滝根幼 滝根小 関本小 移中
14	月	苜蓿ごはん	豆腐ハンバーグ 和風サラダ のっぺい汁		783 27.0 21.4 3.9	牛乳 とり肉 豆腐ハンバーグ ハム	もやし きゅうり しいたけ 大根 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ コーン	ごぼん むぎ 里芋 かたくり粉 ドレッシング		里芋の又メリのもとムンチンには、消化吸収を高め腸胃の動きを促す働きがあります。そのため、便秘の解消に役立つといわれています。	滝根幼 移中
15	火	ごはん	さばのおかか煮 枝豆サラダ わかめスープ		752 32.0 28.6 2.5	牛乳 さばのおかか わかめ 豆腐 ハム	もやし 枝豆 玉ねぎ たけのこ ねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ キャベツ	ごぼん マヨネーズ		春から初夏にかけてが、わかめの旬です。この時期に収穫したものは、さっと湯通しをして食べると美味しく味わえます。	
16	水	黒糖パン	オムレツ コーンサラダ ラビオリスープ		793 29.0 24.5 3.8	牛乳 オムレツ ベーコン	きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン パセリ キャベツ ブロッコリー	パン 黒糖 じゃがいも ラビオリ ドレッシング		ブロッコリーには、ビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCは、疲労回復、かぜの予防などに効果があります。	
17	木	麦ごはん	ポークカレー 海藻サラダ オレンジ		815 22.8 23.1 3.4	牛乳 豚肉 海藻ミックス 生クリーム	玉ねぎ にんじん にんにく きゅうり もやし オレンジ キャベツ コーン	ごぼん 麦 じゃがいも ごま 油 ドレッシング		栄養価が低いイメージがある「もやし」。しかし実際は、食物繊維やビタミンCやカルシウムも含まれています。	船引南小 船引南幼 大越中
18	金	中華めん	みそラーメン 焼きぎょうざ りっちゃんサラダ		861 37.1 22.9 3.1	牛乳 わかめ 豚肉 昆布 かつお節 みそ ハム ぎょうざ	玉ねぎ にんじん きくらげ もやし 小松菜 にんにく しょうが ねぎ きゅうり コーン メンマ キャベツ	めん 油 砂糖		キャベツの旬は春と秋。春のキャベツは、みずみずしく柔らかいのでサラダなどで生で食べると美味しく味わうことができます。	菅谷小 広瀬小 常葉小 富岡小
21	月	ごはん	さけのオーロラソース ナムル 油揚げのみそ汁 わかナッツドン		846 33.0 28.4 3.2	牛乳 わかナッツドン さけ 油揚げ みそ	玉ねぎ 大根 にんじん ほうれん草 もやし パセリ キャベツ	ごぼん アーモンド 砂糖 ごま ごま油 里芋 マヨネーズ		牛乳には、しょうぶな骨や歯を作ったり、心を落ち着ける働きをもつカルシウムが多く含まれています。	石巻 吉澤 岩井沢 福中 栗山 瀬川 奥田 大越小 船引 船引 船引 船引 船引
22	火	五目ごはん	さんまのおろし煮 春雨サラダ 若竹汁		776 29.9 22.9 4.0	牛乳 わかめ 豆腐 みそ 油揚げ さんまおろし煮 ハム	たけのこ 玉ねぎ もやし きゅうり 小松菜 キャベツ	ごぼん 春雨 ドレッシング		しょうがが持つ、独特の香り成分や苦み成分には、殺菌力や消化吸収を助ける働きがあります。	
23	水	食パン	とりのから揚げ アスパラサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム		867 30.5 30.7 3.9	牛乳 とり肉のから揚げ ベーコン チーズ	もやし きゅうり にんにく 玉ねぎ にんじん トマト コーン パセリ アスパラ キャベツ	パン 油 じゃがいも 砂糖 ドレッシング マカロニ ブルーベリージャム		真だくさんの「スープ」汁ごと食べるので、水に溶けやすいビタミンやミネラルなどの栄養分も残さず食べることができま	
24	木	麦ごはん	五目玉子焼き じゃがいもの切昆布煮 豚汁 しそ味ひじき		776 29.8 17.9 3.8	牛乳 しそ味ひじき 五目玉子焼き さつま揚げ 昆布 みそ 豚肉 豆腐	にんじん さやいんげん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	ごぼん 麦 じゃがいも 砂糖 油 里芋		豆腐は、良質なたんぱく質を含みミネラル類も豊富に含まれていることから、ヘルシーな食材として世界中から注目されています。	船引南中
25	金	中華めん	塩ラーメン 花菜サラダ ヨーグルト		822 37.6 18.4 3.9	牛乳 豚肉 うすらの卵 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ もやし にら ねぎ きくらげ カリフラワー コーン キャベツ ブロッコリー ピーマン	めん ドレッシング		「卵」は、完全栄養食品といわれていますが、食物繊維とビタミンCはあまり含まれていないのでほかの食品で補うことが大切です。	声沢幼 声沢小
28	月	麦ごはん	白身魚フライ 五目きんぴら なめこ汁		791 29.0 21.2 3.1	牛乳 白身魚フライ 豆腐 みそ さつま揚げ	にんじん ごぼう だけのこ こんにゃく なめこ 小松菜 大根 ねぎ	ごぼん 麦 油 砂糖 ごま		麦ごはんに入っている「麦」は大麦です。大麦には、日本人が不足しがちな食物繊維やカルシウムを豊富に含んでいます。	古道 岩井沢 瀬川 常葉中
30	水	コッパパン	ウィンナー ミートマカロニ 玉子スープ		844 33.8 30.8 3.8	牛乳 豚肉 卵 ウィンナー チーズ	にんじん にんじん もやし きくらげ しいたけ グリンピース トマト チンゲンサイ	パン 油 砂糖 小麦粉 マカロニ		にんじんに多く含まれている「カロテン」。免疫力を高めることで知られています。生よりも加熱して食べたほうがさらに効果がUPします。	

\*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0247-67-1123