

 9月のよていにこんだて				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
田村市学校給食センター 滝根中学				<small>エネルギー(kcal)</small> <small>たんぱく質(g)</small> <small>脂質(g)</small> <small>塩分(g)</small>	<small>血や肉や骨となる</small> 	<small>体の調子を整える</small> 	<small>熱や力となる</small> 		
日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	中学校				
1	火	麦ごはん	サーモンフライ なすと豚肉のみそ炒め わかめスープ	809 30.9 22.0 2.6	サーモンフライ 豚肉 みそ わかめ 豆腐 牛乳	なす たまねぎ ピーマン にんじん もやし にんじん ねぎ こまつな きくらげ 干し椎茸	ごはん 油 ごま 砂糖		なすは世界各国で食べられている野菜です。変色するので、切ったらすぐに水につけてアク抜きすると、料理もきれいに仕上がります。
2	水	コッパン	オムレツ キャベツのチーズサラダ コンソメスープ	814 29.5 33.9 4.5	たまご 牛乳 チーズ ベーコン	キャベツ きゅうり ブロッコリー ピーマン たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム	コッパン ドレッシング じゃがいも ココアクリーム		キャベツは疲れをとってくれるビタミンCが多く含まれています。秋から冬に収穫されるキャベツは葉がかためてしっかりしているのが特徴です。
3	木	ごはん	そぼろ丼 ごま和え 大根と豆腐のみそ汁 ブルーベリーゼリー	880 33.4 21.0 3.1	豚ひき肉 凍み豆腐 みそ 牛乳	たまねぎ にんじん 枝豆 しょうが ほうれんそう キャベツ コーン だいこん もやし ねぎ	ごはん でん粉 ごま 麩 じゃがいも ゼリー		ブルーベリーは目にいい食品と言われています。毎日2〜3粒食べるだけでも効果があると言われてい
4	金	塩ラーメン	ハッシュポテト 大根サラダ	803 34.2 21.3 3.8	豚肉 うすら卵 鶏肉 牛乳	キャベツ にんじん もやし たら ねぎ チンゲンサイ きくらげ だいこん きゅうり にんじん	中華麺 ハッシュポテト 油		じゃがいもは切ってそのままにしておくと茶色になります。これは、ジャガイモの中のチロシンという物質が空気に触れて変色するためです。
7	月	麦ごはん	野菜コロッケ 昆布漬け かぼちゃのみそ汁	778 20.5 19.5 2.7	こんぶ 油揚げ みそ 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ こまつな	ごはん コロッケ 油		子どもは1日に約800mg〜1000mgのカルシウムが必要と言われています。毎日2〜3粒食べるなどに含まれる糖分はカルシウムの吸収を妨げるので、注意しましょう。
8	火	ごはん	イカしゅうまい チンジャオロース 春雨スープ	777 30.0 18.0 3.0	イカしゅうまい 豚肉	もやし ピーマン だけのご にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ えのき ほうれんそう ねぎ きくらげ	ごはん 油 でん粉		ほうれん草は日本へは中国から江戸時代に伝わりました。
9	水	コッパン	肉だんご リヨネーズポテト イタリアンスープ イチゴジャム	835 32.6 26.1 4.4	肉だんご ウインナー ベーコン 粉チーズ 卵	たまねぎ ハセリ にんにく にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう	コッパン ジャム じゃがいも 油 マカロニ パン粉		とうもろこしは中南米が原産地です。世界3大穀物の1つです。加熱して食べますが、最近では生のまま食べられる種類もあります。
10	木	ごはん	ひじきのり佃煮 鶏豆腐ハンバーグ ナムル もずくスープ	762 27.4 17.6 2.9	ひじきのり 牛乳 鶏豆腐ハンバーグ 豚肉 豆腐 もずく	もやし にんじん だいこん ほうれんそう だけのご キャベツ ねぎ	ごはん ごま油 ごま 砂糖		豆腐は紀元前2世紀の中国で発明されました。日本へは奈良時代に仏教とともに伝わったと言われていま
11	金	コーンのカレーラーメン	アンサンブルエッグ 枝豆サラダ	810 35.2 19.2 4.0	豚肉 わかめ なると アンサンブルエッグ 牛乳	コーン たまねぎ もやし にんじん ねぎ チンゲンサイ メンマ 枝豆 キャベツ きゅうり だいこん	中華麺 ドレッシング		たまねぎは肉や魚の臭みを消すスパイスの役目があります。
14	月	ごはん	チキン味噌カツ ひじきの和え物 五目スープ	745 29.7 18.2 3.0	チキン味噌カツ ひじき佃煮 豚肉 牛乳	もやし にんじん こまつな いんげん キャベツ にんじん ねぎ チンゲンサイ 干し椎茸	ごはん 油 ごま ごま油		いんげんは細長い【ケンタッキー】や幅の広い【モロッコ】などの種類があります。福島県は日本国内でも有数のいんげんの生産地です。
15	月	ごはん	さんまの塩焼き 野菜とチキンのごま和え じゃがいものみそ汁	745 29.7 18.2 3.0	さんま ソフトチキン 油揚げ みそ 牛乳	ほうれんそう もやし にんじん だいこん こまつな ねぎ	ごはん ごま 砂糖 じゃがいも		じゃがいもは茎の部分を食べます。「馬鈴薯」という言葉は形が馬が付けている鈴に似ているのでつけられたと言われていま
16	水	食パン	ミートポテトサンド ブロッコリーサラダ 野菜スープ	763 29.4 25.7 4.4	豚ひき肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ ピーマン にんじん レンズ豆 パセリ にんにく だいこん もやし きゅうり ブロッコリー キャベツ コーン	コッパン じゃがいも 小麦粉 ごま ドレッシング		スープは、コースで食べるときにははじめて出されます。これは食欲を起させ、消化の働きをよくする準備のような働きがあります。
17	木	麦ごはん	枝豆入り卵焼き 肉じゃが なすのみそ汁	781 28.5 19.1 3.0	牛乳 枝豆入り卵焼き 豚肉 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく キャベツ だいこん なす いんげん	ごはん じゃがいも 油 砂糖		古代日本では、二ツト리는時間を知らせる目的で飼われていました。卵が一般的に食べられるようになったのは江戸時代になってからです。
18	金	ほうとううどん	青しそサラダ たまごドーナツ	922 34.4 23.8 4.9	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ツナ	かぼちゃ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ こまつな まいだけ ブロッコリー もやし きゅうり コーン	ソフトめん たまごドーナツ 油		たまねぎは葉の部分を食べます。世界で最も古い野菜と言われていま。日本へは明治時代にアメリカから伝わりました。
24	木	麦ごはん	さばのおかか煮 五目きんぴら 大根のみそ汁	832 30.2 19.3 3.8	牛乳 さばのおかか煮 さつま揚げ みそ	にんじん ごぼう 糸こんにゃく だけのご キャベツ だいこん ねぎ こまつな	ごはん 砂糖 ごま 麩		にんじんの原産地はアフガニスタンです。西洋種は太く短く東洋種は細長いのが特徴です。
25	金	けんちんうどん	磯香あえ さつまいもの蒸しパン	803 30.8 14.1 4.7	牛乳 豚肉 豆腐 みそ のり	こんにゃく だいこん ごぼう にんじん ねぎ もやし キャベツ しめじ	ソフトめん じゃがいも 鬼まんじゅう		さつまいもは食物せんいやビタミンCが多く含まれています。加熱するとデンプンが糖にかわり、甘みが出ます。
23	火	ごはん	白身魚フライ 梅ドレッシングあえ たまねぎのみそ汁	774 28.1 18.5 3.2	牛乳 白身魚フライ 油揚げ とうふ わかめ みそ	ブロッコリー もやし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん こまつな	ごはん 油 ドレッシング		ブロッコリーの原産地はヨーロッパです。日本へは明治時代に伝わりましたが、広く食べられるようになったのは昭和になってからです。
29	火	チキンカレー	【船引小学校 希望献立】 りっちゃんサラダ みかんヨーグルト ミルメーク ココア	858 24.4 24.1 4.1	牛乳 鶏肉 こんぶ かつお節 ヨーグルト	たまねぎ にんじん レンズ豆 にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン にんじん	ごはん じゃがいも 生クリーム 油 砂糖 ミルメーク		りっちゃんサラダは小学1年生の国語で学ぶ「サラダで元気」の中に出てくるサラダを再現した物です。
30	水	コッパン	アップルジャム チキンの香草焼き パンキンサラダ ポテトスープ	858 35.0 33.7 4.2	牛乳 とり肉 ベーコン ひじき 豚肉	しょうが にんにく パセリ パセリ かぼちゃ キャベツ こまつな たまねぎ にんじん しめじ	ごはん オリブ油 マヨネーズ じゃがいも		パンは今から約6000年間に古代エジプトで作られたのが始まりました。日本へは1500年代にポルトガル人によって伝わりました。

* 給食費の第5回目の納期限(口座振替日)は、9月30日(水)です。

* 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

生活のリズムをととのえましょう!

みなさんは夏休み中に、朝寝ぼうをしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか?
食事・勉強・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムをととのえましょう。



9月27日(日)は十五夜です。

旧暦の8月15日を十五夜と言って、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきや月見だんご、里芋などの収穫した野菜をお供えします。

また、旧暦の9月13日を「十三夜」と言って同じようにお供え物をして月をながめる風習があります。

