

10月のよていにとだて

滝根中

田村市学校給食センター

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)	中 学 校	体の調子を整える	熱や力となる			
1 木	ごはん	ハンバーグ ひじきの炒め煮 五目スープ ぶどうゼリー	牛乳	801 32.8 23.3 3.4	牛乳 ハンバーグ ひじき 大豆 油揚げ 豚肉	にんじん いんげん こんにやく もやし ねぎ 白菜 たけのこ ししいたけ	ごはん 油 砂糖 ぶどうゼリー	たまご	滝根中は3年生だけの給食です。	
2 金	中華めん	みそラーメン 揚げぎょうざ 大根サラダ	牛乳	843 36.0 22.4 2.8	牛乳 揚げぎょうざ 豚肉 みそ	キャベツ コーン 大根 たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん もやし きくらげ にんにく 小松菜	中華めん 油	乳製品	大根には、でん粉を分解するジアスターゼという消化酵素が含まれます。消化を助ける働きがあります。	
5 月	ごはん	さんまおろし煮 五目きんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳	786 25.7 19.9 3.4	牛乳 さんまおろし煮 さつま揚げ 油揚げ みそ	にんじん ごぼう たけのこ かぼちゃ たまねぎ 小松菜 大根 こんにやく	ごはん 油 砂糖 ごま	いも類	さんまは今の旬の魚です。さんまには、血液をきれいに保つEPAや脳の働きを良くするDHAといった脂肪酸が含まれます。	
6 火	麦ごはん	豚丼 ごま和え 大根のみそ汁	牛乳	797 32.5 20.4 3.0	牛乳 豚肉 凍み豆腐 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん たけのこ こんにやく ししいたけ 大根 しょうが グリンピース 白菜 ほうれん草 もやし キャベツ	ごはん 麦 砂糖 油 ごま	果物	豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は疲労回復の効果があり、疲れた体を胃やします。	
7 水	コッペパン	ミートサンド コールスローサラダ ワンドラスープ	牛乳	829 34.2 25.8 4.1	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	たまねぎ ビーマン ししいたけ にんじん にんにく きゅうり コーン ブロッコリー 白菜 もやし ねぎ たけのこ キャベツ	コッペパン 砂糖 油 小麦粉 ドレッシング ワンドラ	たまご	きのこ類は秋が旬の食べ物です。きのこには、食物せんいやビタミン類が含まれます。また、うま味成分も含まれるのでおいしい汁が出ます。	
8 木	わかめごはん	いなだ生姜煮 鉄火煮 凍み豆腐のみそ汁	牛乳	841 33.5 22.0 4.0	牛乳 いなだ生姜煮 ごぼう ビーマン しょうが 大根 小松菜 たまねぎ	こんにやく にんじん ごぼう ビーマン しょうが 大根 小松菜 たまねぎ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	果物	いなだは、ぶりの稚魚として知られる出世魚です。モジャコワカシイナダワラサープリと成長にともなって名前が変わります。	
9 金	ソフトめん	けんちんうどん かぼちゃのコロッケ ゆかり漬	牛乳	832 32.0 19.8 4.2	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	こんにやく 大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり もやし かぼちゃのコロッケ ゆかり	ソフトめん 油 じゃがいも	小魚類	かぼちゃは、緑黄色野菜の仲間です。カロテンを多く含むので、体の粘膜や皮ふを丈夫に保つ働きがあります。	
13 火	ごはん	鶏肉のしょうが焼き 春雨の五目炒め 豚汁	牛乳	762 27.7 18.6 3.1	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんじん キャベツ たけのこ ビーマン ごぼう 大根 にんじん ねぎ にんにく	ごはん 油 はるさめ 里芋 砂糖	乳製品	里芋のアルルとした正体は、ガラクトンという炭水化物とたんぱく質が結合した物質です。免疫力を高める効果があります。	
14 水	コッペパン	オムレツ ケチャップ 青じそサラダ キャロットスープ いちごジャム	牛乳	842 32.5 21.0 3.6	牛乳 オムレツ 鶏肉	キャベツ にんじん 小松菜 きゅうり たまねぎ パセリ マッシュルーム コーン	コッペパン 生クリーム バター じゃがいも	果物	じゃがいもにはビタミンCが豊富に含まれます。ビタミンCは熱に弱いですが、じゃがいものビタミンCはでん粉に守られているので壊れにくいのが特徴です。	
15 木	麦ごはん	きのこカレー 中華あえ りんごゼリー	牛乳	847 22.9 21.8 3.7	牛乳 鶏肉 くらげ	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ にんにく きゅうり キャベツ ブロッコリー	ごはん 油 生クリーム バター りんごゼリー じゃがいも	たまご	しめじは、「香りマツタケ、味シメジ」というようにうま味が豊富に含まれます。しめじのうま味は、グルタミン酸という成分です。	
16 金	中華めん	塩ラーメン チーズはんぺん ナムル	牛乳	815 32.2 21.5 4.2	牛乳 豚肉 チーズはんぺんフライ	キャベツ たまねぎ にんじん コーン ニラ ねぎ ちんげんさい きくらげ もやし ほうれん草 大根	中華めん 油 ごま 砂糖 ごま油	いも類	はんぺんは、練り製品のひとつで白身魚から作られます。良質なたんぱく質が豊富に含まれ、味にせがないため食べやすい食品です。	
19 月	文化祭の繰替え休業日									
20 火	ごはん	ミートローフ キャベツレモンあえ 野菜スープ	牛乳	829 31.3 21.9 3.8	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 ベーコン	たまねぎ にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン 白菜 もやし レモン果汁	ごはん パン粉 砂糖 油 じゃがいも	小魚類	ミートローフは、アメリカの家庭料理の一つです。長方形をした型に入れて焼き上げるのが特徴的です。	
21 水	☆ 美山小学校希望献立 ☆									
22 木	ごはん	白身魚フライ 野菜のごまサラダ 白菜のみそ汁 バックソース	牛乳	815 30.6 27.5 4.0	牛乳 豆腐 鶏肉 白身魚フライ みそ	キャベツ きゅうり にんじん コーン 大根 白菜 ねぎ	ごはん 油 ドレッシング	海そう	今日は、美山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！	
23 金	ソフトスパゲティ	ミートソース 海藻サラダ チーズ	牛乳	799 28.1 19.6 3.1	牛乳 豆腐 鶏肉 白身魚フライ みそ	キャベツ きゅうり にんじん コーン 大根 白菜 ねぎ	ごはん 油 ドレッシング	果物	ごまは、ビタミンEを含む食品です。ビタミンEには、血管を丈夫に保つ働きや、血行を良くする働きがあります。	
26 月	ごはん	肉しゅうまい 梅肉あえ さつまいものみそ汁 やさいふりかけ	牛乳	870 38.1 23.4 3.8	牛乳 豚肉 凍み豆腐 チーズ 海藻	にんじん たまねぎ コーン しょうが にんにく 大根 セロリ マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり	ソフトスパゲティ 油 小麦粉 ごま 砂糖	果物	海草類にはフコイダンやアルギン酸という食物せんいが多く含まれます。胃腸の調子を整えたり、免疫力を高める働きがあります。	
27 火	麦ごはん	厚焼きたまご 切干大根の含め煮 里芋のみそ汁	牛乳	813 23.9 20.6 3.1	牛乳 肉しゅうまい 鶏肉 油揚げ みそ	ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ やさいふりかけ	ごはん さつまいも ドレッシング	たまご	さつまいもは、ビタミンC、カリウム、食物せんいなどの栄養素を豊富に含みます。カリウムには、余分な塩分を体内から出す働きがあります。	
28 水	午前中だけの授業のため給食なし									
29 木	ごはん	肉だんご じゃがいものうま煮 きのこ汁	牛乳	789 28.4 18.3 3.1	牛乳 厚焼きたまご 凍み豆腐 さつま揚げ みそ 油揚げ	切干大根 にんじん いんげん えだまめ こんにやく 大根 白菜 ねぎ	ごはん 麦 砂糖 里芋	乳製品	切干大根は、大根を乾燥させて作ります。乾燥させることで、栄養素が凝縮されるので、少ない量でも効率良く栄養素をとることができま	
30 金	ソフトめん	ほうとううどん 和風サラダ さつまいもの蒸しパン	牛乳	771 27.4 17.5 3.8	牛乳 肉だんご 昆布 さつま揚げ 豆腐 みそ 鶏肉	たまねぎ にんじん 大根 えのき まいたけ ねぎ 白菜 ごぼう	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油	たまご	白菜は、ビタミンCやカリウムを多く含みます。美肌効果や動脈硬化の予防にも効果があります。	
30 金	ソフトめん	ほうとううどん 和風サラダ さつまいもの蒸しパン	牛乳	847 30.8 18.1 4.0	牛乳 豚肉 油揚げ ツナ みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 まいたけ キャベツ きゅうり もやし 大根	ソフトめん 油 ドレッシング さつまいもの蒸しパン	小魚類	ねぎには、免疫力を高めるカロテンやビタミンC、抗菌・抗ウィルス作用のあるネギオールという成分が含まれます。	

* 給食費の第6回目の納期限(口座振替日)は、11月2日(月)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