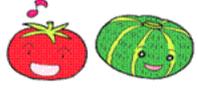


11月のよていにんたて

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
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					

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	
2	月		豆腐ハンバーグ 里いもとレンコンのうま煮 かぼちゃのみそ汁		808 27.4 21.9 3.1	牛乳 凍み豆腐 豆腐ハンバーグ 大豆 わかめ 油揚げ みそ	にんじん こんにゃく かぼちゃ 小松菜 えのき 大根 たまねぎ しいたけ ねぎ れんこん	牛乳 凍み豆腐 里いも 砂糖 油		今月の給食のめあては「朝食を食べよう」です。生活習慣を見直し、きちんと朝食を食べましょう。	
4	水	田村っ子元気支援事業による校外学習(弁当持参)									
5	木		ごぼう入りメンチカツ 和風サラダ 小松菜のみそ汁		811 24.4 21.9 2.9	牛乳 ごぼう入りメンチカツ 油揚げ みそ 豆腐 わかめ	にんじん もやし ねぎ 白菜 小松菜 コーン キャベツ	ごはん じゃがいも 油 ドレッシング		今月は、県内一斉に「朝食について見直そう週間」が実施されます。健康の維持増進のためしっかり朝食をとってから登校しましょう。	
6	金		きのこけんちん汁 信田煮 ゆずかつおサラダ		785 33.9 17.9 4.1	牛乳 信田煮 みそ 豚肉 豆腐 かつお節	大根 にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ もやし しめじ えのき まいだけ キャベツ チンゲンサイ	ソフトメン 油 じゃがいも		ごはんには、脳のエネルギー源である「ブドウ糖」がたくさん含まれています。朝食を食べることでエネルギー補給をしましょう。	
9	月		ぎょうざ 麻婆豆腐 もずくスープ		812 30.7 22.4 3.4	牛乳 ぎょうざ みそ 豆腐 豚肉 とり肉 もずく	だけのこと にんじん たらこ ごぼう 白菜 もやし しいたけ しょうが きくらげ キャベツ もやし	ごはん ごま油 かたくり粉		具だくさんのみそ汁は、野菜不足を解消し、水分を補給します。また、温かいみそ汁は体を温めるのでぜひ朝食におすすめの一品です。	
10	火		さんまカレー竜田 キャベツのレモン和え とりごぼろスープ		851 27.0 30.2 2.9	牛乳 さんまカレー竜田 とり肉 ハム	にんじん きゅうり しょうが ごぼう 白菜 もやし しいたけ キャベツ カラーピーマン レモン果汁 チンゲンサイ	ごはん 油 砂糖		ごはんには、利尿作用があり体のむくみをとる効果があります。食物繊維も豊富に含まれるため便秘予防にも役立ちます。	
11	水		ほうれん草のたまご巻き 青じそサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム ヨーグルト		861 32.6 23.8 4.1	牛乳 スキムミルク ほうれん草のたまご巻き かまぼこ ベーコン ヨーグルト	大根 にんじん もやし 玉ねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ トマト コーン パセリ	パン マカロニ ブルーベリージャム じゃがいも 砂糖 油		朝の果物は「金」日は「銀」夜は「銅」と言われています。ビタミン類を多く含む果物は、朝食にとりだしたもの一つです。	
12	木		さけのちゃんちゃん焼き じゅがいのちと切り昆布煮 白菜のみそ汁 青のり小魚		785 34.0 16.4 3.3	牛乳 豆腐 油揚げ さけのちゃんちゃん焼き とり肉 昆布 さつま揚げ みそ 青のり小魚	にんじん 大根 白菜 小松菜 ねぎ ごぼう インゲン	麦ごはん じゃがいも 砂糖 油		早起きをすると朝食が食べやすくなります。しっかりと朝食をとっていると学力アップにつながります。	
13	金		カレー南蛮 おかかサラダ 大学芋		945 30.8 21.5 3.8	牛乳 とり肉 なたと かつお節 油揚げ	にんじん 玉ねぎ しいたけ 小松菜 ほうれん草 大根 ねぎ キャベツ	ソフトメン ごま さつまいも 水あめ 油 砂糖 じゃがいも ドレッシング		しめじなどのきのこ類は、低カロリーですがビタミンB群を含んでいます。干すと旨みが増す性質もあります。	
16	月		さんまのおろし煮 もやしとひき肉の油炒め 五目スープ		804 29.7 21.8 3.5	牛乳 さんまのおろし煮 豚肉 とり肉 豆腐	にんじん たけのこ もやし にんにく きくらげ ねぎ ほうれん草 しいたけ キャベツ	ごはん 油 砂糖 かたくり粉 春雨 ごま油		ほうれん草は、江戸時代に日本に伝わりました。ほうれん草は疲労回復にも効果がある野菜です。	
17	火		厚焼玉子 肉じゃが けんちん汁		785 27.8 19.0 2.8	牛乳 厚焼たまご 豚肉 豆腐 油揚げ	玉ねぎ にんじん さやえんどう 大根 ねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく	ごはん じゃがいも 油 砂糖 里いも		気温が低くなり、風邪を引きやすいこの時期は、バランスの良い食事を心がけましょう。	
18	水		ケチャップ肉団子 りっちゃんサラダ ほうれん草のクリームスープ イチゴジャム		830 31.0 26.7 4.2	牛乳 昆布 ケチャップ肉団子 とり肉 かつお節 ハム	きゅうり にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	ソフトメン ごま 油 砂糖 じゃがいも バター イチゴジャム		大根の辛み成分である「メチルメカブロン」には、生活習慣病の予防に効果があります。	
19	木		とりつくね ごま和え わかめ汁		763 29.2 18.0 3.3	牛乳 とりつくね 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	麦ごはん じゃがいも ごま 砂糖		健康維持に効果があるといわれる「ごま」ですが、髪の毛をツヤツヤにする効果もあるといわれています。	
20	金		もやしラーメン フライドポテトサラダ みかん		889 30.9 23.0 4.1	牛乳 豚肉 みそ ベーコン	にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ しいたけ たけのこ たら ほうれん草 しょうが アスパラ みかん	中華めん フライドポテト 油 砂糖 かたくり粉		ねぎには、体を芯から温める効果があるので風邪を引きやすくなるこれからの時期おすすめの野菜です。	
24	火		さばのみそ煮 切り干し大根のふくめ煮 玉ねぎのみそ汁		802 32.2 24.4 3.3	牛乳 さばのみそ煮 さつま揚げ 油揚げ みそ	切り干し大根 たら にんじん こんにゃく 玉ねぎ 小松菜 ねぎ インゲン キャベツ	ごはん 油 砂糖		さばに含まれる栄養素は脳の活性化に役立ちます。学力向上にも効果がある「魚」を積極的に食べましょう。	
25	水		☆緑小学校希望献立☆		842 23.8 27.7 3.8					今月は緑小学校の希望献立です。来月は、瀬川小学校の希望献立の予定です。お楽しみに！	
26	木		チキンカレー 大根サラダ みかん		874 22.4 23.0 3.7	牛乳 とり肉 レンズ豆 生クリーム	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが 大根 みかん キャベツ カラーピーマン	ごはん じゃがいも 油		風邪に対する免疫力を高めるためにもビタミンが豊富な「みかん」は、おすすめの果物です。	
27	金		どさんこラーメン いかシュウマイ キャベツのチーズサラダ		811 36.5 18.4 4.0	牛乳 豚肉 いかシュウマイ ハム チーズ わかめ みそ なたと	白菜 にんじん にんにく 玉ねぎ もやし たら コーン キャベツ ブロッコリー カリフラワー	中華めん 油 ドレッシング バター		にんじんには、カロテンが多く含まれています。カロテンには色がありますがそれはニンジンの色です。カロテンは鮮やかな色をしています。	
30	月		卵の花コロッケ ツナサラダ 豚汁 ふりかけ		784 24.8 20.7 3.2	牛乳 わかめ 卵の花コロッケ 豚肉 豆腐 みそ ツナフレーク ふりかけ	にんじん もやし 白菜 大根 ねぎ キャベツ	ごはん 里いも 油 ドレッシング		里芋の中のガラクトタンという栄養素は免疫力を高め、ガンの予防に役立ちます。	

* 給食費の第7回目の納期限(口座振替日)は、11月30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