

12月のよていにとだて

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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	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
					血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる		
1 火		さんまの生姜煮 油麩のうま煮 わかめ汁		819 28.7 23.9 4.0	牛乳 さんまの生姜煮 豆腐 わかめ たまねぎ 小松菜 ねぎ	れんこん 大根 ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく 白菜 たまねぎ 小松菜 ねぎ	ごはん 油麩 油 砂糖		今月の給食目標は、「寒さに負けない食事をしよう」です。かぜや感染症の流行季節です。主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事を食べて寒さに備えましょう。
2 水		ミートマカロニ フルーツヨーグルト ワンタンスープ		812 27.8 21.5 4.2	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト ベーコン 生クリーム	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース みかん 栗 パイナップル 白菜 ねぎ もやし しいたけ	コッペパン 油 ごま油 砂糖 小麦粉 マカロニ ワンタン		かぜや感染症の予防には、手洗いとうがい効果的です。外出後の手洗い、うがいや食事前の手洗いの習慣を身に付けて、かぜや感染症からからだを守りましょう。
3 木		サーモンフライ 中華あえ さつまいものみそ汁 バックソース		840 28.5 20.4 3.0	牛乳 サーモンフライ くらげ 油揚げ みそ	きゅうり キャベツ 小松菜 大根 ごぼう ねぎ	麦ごはん 油 ドレッシング さつまいも		さつまいもには、ビタミンCやビタミンEが含まれるので、肌を健康に保つ働きがあります。空気が乾燥して肌荒れしやすいこの時期にぜひ食べて欲しい食品です。
4 金		豚すきうどん いなりもち 春雨サラダ		800 29.9 16.2 4.1	牛乳 豚肉 ハム いなりもち	えのきたけ たまねぎ 白菜 にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ もやし キャベツ 小松菜	ソフトめん 油 砂糖 はるさめ ドレッシング		えのきたけには、ビタミンB群が含まれます。ビタミンB群には、糖質や脂質の代謝を助ける働きがあります。
7 月		タンダーリーチキン ブロッコリーごまサラダ 五目スープ みかんゼリー		825 30.8 23.5 2.9	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	にんにく しょうが しいたけ ブロッコリー キャベツ コーン もやし にんじん ねぎ 白菜 大根 みかんゼリー	麦ごはん ドレッシング ごま		タンダーリーチキンは、インド料理の一つです。ヨーグルトやこしょうやウコンなどの香辛料と調味料で漬け込んで焼き上げたものです。
8 火		さばの塩焼き 五目きんぴら ほうれん草のみそ汁		812 33.3 22.2 3.5	牛乳 さばの塩焼き 豆腐 みそ さつま揚げ	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ たけのこ 大根 ほうれん草	ごはん 砂糖 油 ごま じゃがいも		サバには、ビタミンEが含まれ、血管を丈夫にする働きがあります。血行を良くする働きもあるので、しもやけの予防にも効果があります。
9 水		☆瀬川小学校希望献立☆		897 32.2 29.9 4.1					今日は、瀬川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。
10 木		シャモ入りメンチカツ ごま和え 冬野菜のみそ汁		829 27.0 23.9 3.0	牛乳 油揚げ みそ シャモ入りメンチカツ	ほうれん草 もやし にんじん 大根 白菜 ごぼう ねぎ	ごはん 油 ごま 砂糖 じゃがいも		大根、白菜、ごぼうなどの冬野菜には、からだを温める働きがあります。からだ冷えるとかぜをひきやすくなります。冬野菜を食べて、からだの中から温めましょう。
11 金		みそラーメン チーズはんぺんフライ 大根サラダ ヨーグルト		830 34.7 22.6 3.6	牛乳 豚肉 なると みそ チーズはんぺんフライ ヨーグルト	にんじん キャベツ もやし コーン たまねぎ ねぎ 大根 小松菜 しいたけ にんにく きくらげ	中華めん 油		ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加えて作ります。乳酸菌には、お腹の調子を整える働きがあります。お腹の調子が整うと、細菌やウイルスへの抵抗力が高まります。
14 月		枝豆入り玉子焼き 炒り豆腐 かぼちゃのみそ汁		787 29.3 20.1 3.4	牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ みそ わかめ 枝豆入り玉子焼き	たまねぎ にんじん きくらげ 大根 かぼちゃ えのきたけ 小松菜	ごはん 油 砂糖		かぼちゃには、カロテンが豊富に含まれます。かぼちゃの黄色はカロテンの色です。カロテンは、粘膜を丈夫にするため、かぜの予防に効果的です。
15 火		ポークカレー ナムル みかん		858 23.1 24.0 3.6	牛乳 豚肉 生クリーム	たまねぎ にんじん れんこん にんにく もやし 小松菜 大根 みかん チャツネ	ごはん じゃがいも 油 ごま油 ごま		みかんは、12月から2月にかけて旬を迎えます。ビタミンC、食物せんい、クエン酸などが含まれます。クエン酸は、疲労回復に効果がある栄養素です。
16 水		ウィンナー コールスローサラダ ベーコンとポテトのスープ バックケチャップ		835 29.6 33.6 4.0	牛乳 ウィンナー ベーコン	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ 白菜	コッペパン ドレッシング じゃがいも		じゃがいもは、カリウムの王様といわれるほどカリウムを多く含んでいます。カリウムは、体内の塩分のバランスを保つ働きがあります。
17 木		とんかつ ひじきえごま和え けんちん汁 バックソース		805 30.1 18.9 3.1	牛乳 とんかつ ひじき 豆腐 油揚げ みそ	もやし にんじん 大根 いんげん ほうれん草 ねぎ ごぼう こんにゃく	麦ごはん えごま 油 じゃがいも		えごまは、シソ科の植物で縄文時代から食べられていたそうです。栄養価も高く、血管を丈夫に保つ働きや、貧血の予防にも効果があります。
18 金		キムチラーメン ゆかり漬け たまごドーナツ		846 32.5 19.1 4.0	牛乳 豚肉 みそ	にんじん コーン ねぎ もやし 白菜 キムチ にんにく しょうが キャベツ 大根 小松菜	中華めん ごま油 油 たまごドーナツ		キムチは、韓国の漬物ですが、日本でもおなじみの食品です。キムチは発酵食品の一つで、お腹の調子を整える働きがあります。
21 月		もみの木ハンバーグ ポパイサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ		867 27.0 16.4 3.9	牛乳 もみの木ハンバーグ ベーコン	キャベツ ほうれん草 コーン にんじん 小松菜 白菜 たまねぎ パセリ	ごはん ドレッシング クリスマスケーキ		フランスでは、クリスマスに「フッシュ・ド・ノエル」のケーキを食べます。切り株の形をモチーフにしたケーキです。世界ではいろいろなケーキが食べられています。
22 火		春巻 ゆずかつおサラダ 豚汁 しそ味ひじき		804 24.0 20.9 3.1	牛乳 豚肉 かつお節 みそ 豆腐 しそ味ひじき	キャベツ もやし ちんげん菜 にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく 春巻	ごはん じゃがいも 油		今日は、冬至です。一年で一番太陽の出ている時間が短い日です。無病息災を祈り、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る風習があります。

* 給食費の第8回目の納期限(口座振替日)は、12月28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