

2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	食品の分類			家でとりたい食品	給食センターからのメッセージ
					赤の食品	緑の食品	黄色の食品		
1月	肉団子 ひじきのあえもの 若竹汁 りんご 麦ごはん			762 24.9 15.6 3.5	牛乳 肉団子 みそ 油揚げ わかめ ひじきの佃煮	もやし にんじん ねぎ だけのこと 大根 白菜 さやえんどう チンゲンサイ インゲン りんご	ごはん 麦 ごま	乳製品	今月の給食のめあては「日本の食文化を知ろう」です。生活習慣を見直し、きちんと朝食を食べましょう。
2火	いわしカレーフライ 春雨サラダ 油ふのみそ汁 ごはん			804 28.4 23.8 3.8	牛乳 みそ いわしカレーフライ ハム	もやし ねぎ 大根 白菜 にんじん キャベツ チンゲンサイ	ごはん 春雨 油 里芋 油ふ ドレッシング	たまご	いわしには、歯や骨の素となり骨粗鬆症を防ぐカルシウムと、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれており、成長期の子どもにお勧めの食材です。
3水	アンサンブルエッグ クラムチャウダー キャベツのレモン和え ブルーベリージャム 福豆 食パン			899 33.9 31.2 3.6	牛乳 あさり アンサンブルエッグ ベーコン ハム 福豆	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ コーン レモン果汁 きゅうり	パン パター じゃがいも 油 砂糖 ブルーベリージャム	魚類	風邪予防には栄養バランスの取れた食事が大切です。野菜をたっぷりと使ったクラムチャウダーなどの、あたたかいスープで体を温めると効果があります。
4木	鮭のちゃんちゃん焼き 鉄火煮 白菜のみそ汁 ごはん			766 31.2 17.2 3.3	牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 大豆 豚肉 みそ 油揚げ	にんじん ねぎ 生姜 白菜 大根 ごぼう こんにゃく ピーマン	ごはん じゃがいも 油 さとう	果物	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。朝食を食べたエネルギー補給をしましょう。
5金	豚すきうどん いかフリッター 中華和え ヨーグルト ソフトめん			855 35.6 23.9 3.8	牛乳 豚肉 くらげ いかフリッター ハム ヨーグルト	えのき 白菜 しじみ 玉ねぎ にんじん もやし こんにゃく きゅうり ねぎ キャベツ	めん 油 砂糖 ドレッシング	いも類	イカは、栄養価が高いことで知られており、亜鉛やたんぱく質などを豊富に含んでいます。しかし、低脂肪、低カロリー食品としても知られています。
8月	とり肉の照り焼き チーズサラダ えのきのみそ汁 ひじきのあえもの佃煮 麦ごはん			825 32.3 22.3 3.7	牛乳 とり肉の照り焼き 豆腐 みそ チーズ ひじきの佃煮	えのき 大根 えのき 小松菜 キャベツ コーン	ごはん 麦 里芋 ドレッシング	魚類	チーズにはカルシウムが多く含まれています。吸収率は他の食品と比べると高いので成長期にはビタリの食材です。
9火	カツカレー 海藻サラダ ごはん			854 25.1 26.5 3.8	牛乳 とり肉 豚肉 わかめ ヒレカツ 生クリーム	玉ねぎ にんじん レンコン キャベツ コーン	ごはん じゃがいも 油 ごま	果物	レンコンは、ビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCは、疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止などに効果があります。
10水	まるごとグラタン ツナサラダ 白菜とベーコンのスープ レズンクリーム 食パン			852 25.9 35.1 3.5	牛乳 まるごとグラタン ツナ ベーコン	白菜 玉ねぎ きゅうり にんじん しじみ レンコン キャベツ マッシュルーム パセリ	パン マヨネーズ 春雨 レズンクリーム	豆類	ぶどう1kgからできるレズンは200gです。レズンは約70%の果糖・ブドウ糖を含み、これらは砂糖より吸収しやすいので、効率のよいエネルギー源になります。
12金	みそラーメン えびの水晶包み コーンスローサラダ ミニエクレア 中華めん			821 34.7 20.4 3.3	牛乳 焼豚 みそ えびの水晶包み キャベツ コーン メンマ	白菜 にんじん ねぎ しょうが もやし 玉ねぎ きくらげ ほうれん草 きゅうり にんにく キャベツ コーン メンマ	めん 油 ドレッシング ミニエクレア	小魚類	早起きをすると朝食が食べやすくなります。しっかり朝食をとっていると学力アップにつながります。
15月	春巻き りっちゃんサラダ 紅葉汁 大豆ふりかけ 麦ごはん			765 25.1 21.5 3.0	牛乳 みそ かつお節 昆布 鮭 ハム 大豆ふりかけ	にんじん 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ コーン こんにゃく	ごはん 麦 里芋 春巻き 油 さとう	果物	昆布は、地域によって調理方法が異なります。北海道では出汁に、北陸ではとろろ昆布やおぼろ昆布に、関西では佃煮に、そして沖縄では炒め物などに使われてきました。
16火	にんじんの照り煮 さんびら 豚汁 麦ごはん			816 31.0 20.6 3.2	牛乳 にんじんの照り煮 さつまいも 豚肉 みそ 豆腐	にんじん ごぼう だけのこと 小松菜 ねぎ 大根 こんにゃく	ごはん 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま	いも類	さつまいもは、イワシやタラなどの魚肉のすり身に塩などで味をつけ油で揚げた作りです。さつまいもは、インゲンやにんじんなど使用する材料により様々な種類があります。
17水	ハンバーグ コーンサラダ ワンタンスープ スライスチーズ ケチャップ ハンズパン			842 34.2 28.6 3.6	牛乳 ハンバーグ ベーコン チーズ	にんじん 白菜 もやし ねぎ しいたけ きゅうり コーン キャベツ	パン ワンタン ドレッシング ごま油	いも類	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木	豚肉のアップルソース焼き こんにゃくサラダ カニ玉汁 ごはん			860 35.0 30.6 3.0	牛乳 豚肉 卵 豆腐 カニ ハム	にんじん 枝豆 にら 玉ねぎ りんご チンゲンサイ ニンニク レモン果汁 こんにゃく	ごはん マヨネーズ 砂糖 ごま	小魚類	たまごは、調理の方法によって、消化時間が変わります。半熟たまごの消化時間は約1時間半。固ゆでたまごは5時間焼けば、その倍の約3時間かかります。
19金	クリームスバゲッティ 青じそサラダ フルーツ杏仁 ソフトスバゲッティ			873 31.0 24.5 3.6	牛乳 ベーコン 生クリーム	玉ねぎ にんじん しじみ えのき ほうれん草 きゅうり にんにく もやし キャベツ マッシュルーム ブロッコリー	めん コンスターチ 油 フルーツ杏仁	豆類	今月は、富岡第一小学校、第二小学校の希望献立です。お楽しみに！
22月	白身魚のピザソース焼き ごま和え のっぺい汁 ごはん			751 31.8 15.6 3.4	牛乳 鱈 とり肉 チーズ	玉ねぎ にんじん ごぼう もやし こんにゃく しじみ にんにく ねぎ 大根 ブロッコリー ピーマン マッシュルーム	ごはん 里芋 かたくり粉 砂糖 ごま	たまご	タラに含まれるタンパク質はあまり多くはありませんが、バランスの良いビタミンB群との相乗効果で、体力向上、代謝活動の促進、免疫力を向上させる働きがあります。
23火	五目厚焼玉子 里芋とレンコンの旨煮 なめこ汁 さけわかめごはん			762 28.4 18.0 4.4	牛乳 さけわかめ 五目厚焼玉子 凍み豆腐 とり肉 豆腐 みそ	にんじん さやえんどう しいたけ なめこ 大根 ねぎ こんにゃく レンコン	ごはん 里芋 油 砂糖	乳製品	ネギ特有の香り成分は硫化アリルという成分によるもので、ビタミンB1の吸収を助ける他、血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用があるとされています。
24水	ハムチーズカツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ チョコレートクリーム 食パン			845 25.1 29.4 3.7	牛乳 ハムチーズカツ ベーコン スキムミルク	白菜 玉ねぎ にんじん にんにく ブロッコリー コーン トマト キャベツ パセリ	パン ドレッシング じゃがいも マカロニ 油 ごま 砂糖 チョコレートクリーム	魚類	ジャガイモに含まれている、ビタミンCはミカンと同じ位です。しかも、ジャガイモのビタミンCは、でんぷんに含まれているので加熱しても壊れにくいという特徴があります。
25木	さばのみそ煮 梅肉和え わかめ汁 伊予柑ゼリー 麦ごはん			808 29.8 20.6 3.5	牛乳 わかめ さばのみそ煮 かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ	大根 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 チンゲンサイ	ごはん 麦 じゃがいも 伊予柑ゼリー ドレッシング	小魚類	日本原産の伊予柑は、日本原産の柑橘です。山口県の萩市で発見された伊予柑は現在では伊予柑と名付け、愛媛県（伊予国）が生産量の90%を占めるようになりました。
26金	チャンポン もち米肉団子 ナムル 中華めん			856 39.3 19.8 3.6	牛乳 えび 豚肉 うすらの卵 もち米肉団子 なると イカ	きくらげ にんじん もやし 大根 にら ほうれん草 にんにく キャベツ	めん 油 砂糖 ごま ごま油 かたくり粉	果物	ニラの臭いのもとには硫化アリルという一種アリシンという物質です。これはビタミンB1の吸収を助ける、疲労回復や滋養強壮、血行促進に効果があるといわれています。
29月	子キン味噌カツ 和風サラダ 凍み豆腐のみそ汁 麦ごはん			807 30.8 22.0 3.1	牛乳 凍み豆腐 みそ 子キン味噌カツ ハム	きゅうり もやし 玉ねぎ 大根 白菜 ほうれん草 コーン キャベツ	ごはん 麦 油 里芋 ドレッシング	海藻類	もやしには、腸内の環境を整え、便秘を解消する食物繊維が豊富に含まれています。

* 給食費の第10回目の納期限(口座振替日)は、2月29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