

5月のよていにかけて

平成26年

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	中学校	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	給食を食べない学校(全校生が食べない学校)	
					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
1	木	ほっけ一夜干し 春キャベツのサラダ 小松菜の味噌汁 ごはん		759 30.1 21.5 3.5	牛乳 塩ホッケ 錦糸卵 油揚げ 豆腐 味噌	キャベツ もやし にんじん きゅうり 大根 小松菜 さやえんどう	ごはん マヨネーズ	 海そう	ほっけはカサゴ目アйнаメ科ホッケ亜目に属する魚です。北海道の桜の咲き始め頃があぶらのりが良くなる目安。まさに今の5月が旬です。	船引中	
2	金	山菜うどん 枝豆フリッター 磯香あえ こどもの日デザート ソフトめん		933 35.9 24.9 3.4	牛乳 鶏肉 なると 油揚げ 枝豆フリッター 焼き海苔	山菜ミックス 玉ねぎ にんじん ごぼう えのきたけ しいたけ もやし キャベツ ぶなしめじ	めん 油 こどもの日デザート		5月5日はこどもの日。子どものすこやかな成長を願い、しょうぶ湯に入ったり柏餅を食べたりします。今日はこどもの日の行事食です。	船引中	
7	水	アンサンブルエッグ 大根サラダ ワンタンスープ フルーツミックスゼリー 黒糖パン		785 26.8 21 3.8	牛乳 アンサンブルエッグ わかめ 豚肉	だいこん にんじん 生姜 フロコリー コーン キャベツ 玉ねぎ 小松菜 たけのこ しいたけ	パン 黒砂糖 ワンタン ゼリー ドレッシング	 小魚	黒砂糖はサトウキビの搾り汁をそのまま加熱し濃縮して固めたお砂糖のこと。ミネラルやビタミンを多く含んでいます。		
8	木	さばの生姜煮 山菜のいため煮 大根の味噌汁 麦ごはん		803 29.8 17 3.7	牛乳 さばの生姜煮 さつまいも 味噌	山菜ミックス たけのこ ぶき にんじん ごぼう 大根 小松菜 こんにゃく	ごはん むぎ ごま 油 庄内麩 じゃがいも	 果物	さばは、「青魚の王様」といえるほど栄養価が高い魚です。成長期に欠かせないカルシウムや鉄などが豊富に含まれています。		
9	金	コーンわかめラーメン じゃがみそ君 和風サラダ 中華めん		911 33.1 25.1 4.3	牛乳 豚肉 わかめ なると 味噌	コーン 玉ねぎ もやし にんじん チンゲン菜 メンマ キャベツ きゅうり	めん 砂糖 じゃがいも 油 ドレッシング アーモンド	 乳製品	たけのこの仲間「麻竹」という品種を蒸して発酵させたものがメンマです。食物繊維を豊富に含むヘルシーな食材です。		
12	月	黒豚シュウマイ 春雨サラダ 五目スープ ごはん		807 27.6 22.5 4.3	牛乳 黒豚シュウマイ ハム	きゅうり ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ きくらげ チンゲン菜 たけのこ	ごはん 春雨 ドレッシング	 いも類	チンゲン菜は油との相性が良く、炒めたり茹でたりすることによって色付きが良くなる上にビタミンの吸収も良くなることから、炒め物やスープなどに用いられます。	船引南幼 西向小 船引南小	
13	火	厚焼き玉子 ごま和え 油揚げの味噌汁 けのこごはん		789 27.4 19.9 4.8	牛乳 厚焼きたまご 油揚げ 味噌	たけのこ キャベツ もやし にんじん コーン 大根 小松菜	ごはん ごま 砂糖 じゃがいも	 果物	たけのこには、ミネラルのカルシウムが多く、体の過剰な塩分を体外にだしてくれます。たけのこは5月が旬です。たくさん食べたいですね。		
14	水	田村支部中学校陸上競技大会のため給食はありません。弁当を持参させて下さい。									
15	木	シーフードカレー アスパラとコーンのサラダ ぶどうゼリー 麦ごはん		910 23.8 23.8 3.9	牛乳 えび いか 生クリーム ハム	玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく アスパラガス 生姜 キャベツ コーン	ごはん むぎ じゃがいも 油 ドレッシング ぶどうゼリー	 海そう	アスパラガスは、春が旬の野菜です。お日様をあびた緑色のグリーンアスパラには、ビタミンやミネラルなどがたくさん含まれています。		
16	金	醤油ラーメン スコッチエッグ フロコリーごまサラダ 中華めん		853 36.4 23.6 4	牛乳 豚肉 なると スコッチエッグ	もやし にんじん フロコリー チンゲン菜 くらげ きゅうり メンマ えのきたけ コーン きくらげ キャベツ	めん ごま ドレッシング	 豆類	もやしは、大豆に水を与えるだけで生えてくるので、大豆ともやしの栄養は同じと想像しがちですが、もやしは大豆にない、からだの調子を整えてくれるビタミンCが含まれています。	西向小	
19	月	鮭のみそマヨ焼き わかめサラダ 凍み豆腐の味噌汁 青のり小魚 ごはん		827 32.2 23.5 3.4	牛乳 鮭 味噌 わかめ 凍み豆腐 青のり小魚	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん コーン 大根 ごぼう 小松菜	ごはん マヨネーズ ごま ドレッシング さといも	 乳製品	大根には、辛み成分の「イソチオシアネート」が豊富に含まれ、血液をサラサラにしたり、殺菌したりする働きがあります。	声沢幼、声沢小 菅谷小、広瀬小 大越小、岩井沢小 柳葉小、美山小、美田小	
20	火	ポークメンチカツ 梅肉あえ じゃがいもの味噌汁 麦ごはん		797 28.6 22.3 2.9	牛乳 メンチカツ かまぼこ 油揚げ 豆腐 味噌	大根 きゅうり キャベツ にんじん 小松菜 なら	ごはん むぎ 油 じゃがいも ドレッシング	 小魚類	お米は、エネルギーのもとになるだけでなく、良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルが含まれています。大豆製品の味噌汁と一緒にとると、効率よく吸収されます。	富岡幼	
21	水	キャロットスープ チキンと大根のサラダ オレンジ いちごジャム 食パン		757 29.1 20.2 3.1	牛乳 鶏肉 生クリーム チキン水煮 ベーコン	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ クリームコーン 大根 きゅうり 小松菜 オレンジ	パン ドレッシング いちごジャム じゃがいも バター	 海そう	にんじんのオレンジ色はカロテンといって、体のなかでビタミンAに変わり、病気に負けない体をつくってくれます。	都路中 富岡一・中・二中	
22	木	枝豆入り玉子焼き 筑前煮 わかめの味噌汁 ひじきの佃煮 ごはん		806 27.7 19.5 3.8	牛乳 枝豆入り玉子焼き 鶏肉 ひじきの佃煮 わかめ 豆腐 油揚げ 味噌	たけのこ にんじん ごぼう さやえんどう しいたけ こんにゃく 玉ねぎ	ごはん さといも 砂糖 油 じゃがいも	 果物	枝豆は、大豆の若芽や熟していないうちに収穫したものです。新陳代謝を促し、疲労回復に役立つビタミンB1が豊富です。	滝根小 美山小	
23	金	肉みそうどん ハッシュドポテト もやしの中華あえ アセロラゼリー ソフトめん		898 33.7 24.9 4.8	牛乳 なると 油揚げ 豚肉 味噌	にんじん キャベツ なら たけのこ ほうれん草 にんにく もやし 大根 きゅうり	めん 油 ハッシュドポテト アセロラゼリー ドレッシング	 たまご	にんにくのおいのものであるアリシンは、血行促進や殺菌効果の作用があります。料理に少し加えると風味がとてよくなります。	滝根幼 常葉幼 船引南幼	
26	月	きんぴら春巻 麻婆豆腐 春雨スープ ごはん		843 28.3 23.9 4.4	牛乳 きんぴら春巻 豆腐 豚肉 鶏肉 味噌	たけのこ にんじん ら しいたけ きくらげ にんにく 生姜 もやし キャベツ 小松菜	ごはん 油 ごま油 かたくり粉 春雨	 いも類	はるさめには、でんぷん春雨、韓国春雨、緑豆春雨と種類があります。給食で使用しているのはでんぷん春雨です。主に炭水化物やミネラル類を含んでいます。	緑谷、富岡幼 滝根小、古道小 関本小、船引小、緑小 高岡小、富岡一・中	
27	火	にんじんのてり煮 昆布漬け にらの味噌汁 麦ごはん		775 27.3 18.5 3	牛乳 にんじんのてり煮 塩昆布 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん きゅうり 大根 なら 小松菜	ごはん むぎ じゃがいも	 乳製品	キャベツに含まれるビタミンUという消化酵素は、食べ物の消化を良くしたり、胃の粘膜を守る働きがあります。	菅谷小	
28	水	れんこん入り肉だんご ポークビーンズ 野菜のごまサラダ チョコクリーム カットパン コッペパン		803 31.3 20.9 4	牛乳 れんこん入り肉だんご 豚肉 大豆 チーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン にんにく パセリ トマト バイン フロコリー もやし きゅうり	パン 砂糖 ごま ココアクリーム じゃがいも 油 ドレッシング	 小魚	豚肉に豊富なビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあります。また、にんにくや玉ねぎなどに含まれるアリシンと結びつく働きが持続しますよ。	岩井沢小	
29	木	豆腐ハンバーグ 春雨の五目炒め とりごぼうスープ ごはん		833 29.8 23.7 3.4	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉 鶏肉	にんじん キャベツ たけのこ ビーマン にんにく ごぼう 生姜 チンゲン菜 しいたけ	ごはん 春雨 油 砂糖 じゃがいも	 たまご	ごぼうは、リグニンという食物繊維を含んでいます。リグニンはガンを予防したり、バイ菌が増えないようにする働きがあると知られています。	声沢幼	
30	金	カレー南蛮 フレンチサラダ さつまいもの蒸しパン ソフトめん		891 32.9 20.1 3.5	牛乳 鶏肉 なると 油揚げ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ アスパラガス キャベツ きゅうり えだまめ	めん じゃがいも 油 ドレッシング さつまいも蒸しパン	 果物	さつまいもに含まれるカロテンは、体内でビタミンAに変わり、視力の低下を防ぐほか、様々な病気の予防に効果的です。	滝根小	

* 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。