

3月のよていにんでて

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)	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					
1	火	 ご飯	さわら西京焼き 切干大根の含め煮 冬野菜のみそ汁		768 31.2 17.7 2.8	牛乳 さわら西京焼き さつま揚げ 油揚げ 凍み豆腐 みそ	切干大根 こんにゃく にんじん ねぎ 大根 白菜 ごぼう インゲン しいたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	 乳製品	さわらは春が旬の魚です。たんぱく質を多く含み、カルシウムの吸収を促進させるビタミンDを含むので、成長期におすすめの魚です。
2	水	 コッパン	ウィンナー 花菜サラダ 野菜スープ バックケチャップ		780 28.1 32.2 4.3	牛乳 ウィンナー ベーコン	フロccoliリー カリフラワー キャベツ コーン 白菜 たまねぎ にんじん ほうれん草	パン ドレッシング じゃがいも	 小魚類	カリフラワーは、キャベツを品種改良した野菜です。日本では、白色のものが主体ですが、紫色やだいたい色のものなどもあります。
3	木	 ちらし寿司	いなだ生姜煮 梅肉和え すまし汁 ひなあられ		845 32.5 18.9 4.3	牛乳 いなだ生姜煮 鶏肉 かまぼこ 豆腐 なると わかめ	きゅうり にんじん えのき みつば さやえんどう 大根 キャベツ れんこん	ご飯 ひなあられ	 果物	ひな祭りは、女の子の健やかな成長を願い、ひな人形を飾ってお祝いする日本の伝統行事です。白酒、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひし餅などを食べてお祝いします。
4	金	 ソフトめん	けんちんうどん 揚げぎょうざ ゆずかつおサラダ		844 35.9 20.3 4.4	牛乳 豚肉 豆腐 揚げぎょうざ かつお節 みそ	こんにゃく 大根 にんじん ごぼう ねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ	めん 油 じゃがいも	 海そう	今月の給食目標は、「一年間の反省をしよう」です。一年間の給食時間を振り返り反省をしましょう。
7	月	 ご飯	鮭竜田揚げ マカロニサラダ キャベツのみそ汁 ふりかけ		880 29.6 29.2 3.3	牛乳 鮭竜田揚げ ハム チーズ 油揚げ みそ	にんじん きゅうり 白菜 大根 えのき ほうれん草 ねぎ ぶりかけ キャベツ	ご飯 マカロニ マヨネーズ 油	 たまご	キャベツは春が旬の野菜です。春キャベツはやわらかい食感が特徴です。ビタミンCを多く含み、また、消化吸収を助ける栄養素も含まれます。
8	火	 ご飯	とりつくね えごま和え 里芋のみそ汁		729 26.6 17.2 3.4	牛乳 とりつくね みそ 油揚げ	くきたち菜 もやし にんじん 大根 小松菜 ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 里芋 コーンスターチ ごま えごま	 小魚類	えごまには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンB群が多く含まれます。他にもα-リノレン酸を豊富に含むので、動脈硬化などの生活習慣病予防に効果的です。
9	水	 コッパン	オムレツ わかめサラダ すいとん いちごジャム バックケチャップ		832 32.0 25.6 4.4	牛乳 オムレツ 豚肉 油揚げ わかめ	にんじん 大根 ごぼう しめじ ねぎ キャベツ ピーマン フロccoliリー	パン じゃがいも いちごジャム ドレッシング すいとん ごま	 乳製品	すいとんは全国で食べられています。地方によって「ひつつみ」、「はっと」、「つめり」、「とってんげ」などと呼ばれる方が異なります。
10	木	 麦ご飯	シーフードカレー コールスローサラダ 伊予柑ゼリー		880 22.5 22.7 3.5	牛乳 ホタテ イカ 生クリーム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ コーン グリンピース	ご飯 麦 じゃがいも 油 ドレッシング 伊予柑ゼリー	 たまご	イカには、不足しがちな栄養素の亜鉛が含まれています。亜鉛が体内で不足すると、味覚異常が起り、味を感じにくくなります。
11	金	卒業式のため給食はありません								
14	月	 ご飯	さばのみそ煮 野菜のごまサラダ 大根のみそ汁 アセロラゼリー		838 32.7 25.2 2.9	牛乳 さばのみそ煮 鶏肉 豆腐 みそ	フロccoliリー キャベツ もやし にんじん 大根 白菜 ねぎ ほうれん草	ご飯 ドレッシング 麩 アセロラゼリー	 乳製品	サバは鮮度が落ちるのが早い魚です。一般的にサバやイワシなどの青魚は鮮度が落ちやすく、タイやヒラメは鮮度が落ちにくいという性質があります。
15	火	 ご飯	肉シュウマイ 春雨の五目炒め とりごぼうスープ		790 27.1 20.6 3.1	牛乳 肉シュウマイ 豚肉 鶏肉	にんじん たけのこ にんにく ごぼう 白菜 しいたけ キャベツ ピーマン しょうが チンゲンサイ	ご飯 油 はるさめ 砂糖	 豆類	ごぼうは、食物せんいが多い食品の一つです。食物せんいは、腸の働きを整え、コレステロールをコントロールする働きがあります。
16	水	 黒糖パン	ケチャップ肉団子 フレンチサラダ みそワタンスープ プリン		938 35.0 29.2 4.2	牛乳 ケチャップ肉団子 ハム 豚肉 みそ プリン	きゅうり 白菜 もやし にんじん ねぎ にんにく 小松菜 しいたけ しょうが キャベツ コーン フロccoliリー	パン 黒砂糖 ドレッシング ワンタン	 海そう	うま味の主な成分として、グルタミン酸、グアニル酸、イノシン酸などがあります。しいたけにはグアニル酸が含まれるので、スープに入れるとうま味がでます。
17	木	 麦ご飯	シャモ入りメンチカツ 海草サラダ 油揚げのみそ汁		823 27.4 23.4 2.7	牛乳 シャモ入りメンチカツ 油揚げ みそ わかめ	きゅうり もやし 白菜 ごぼう ねぎ キャベツ フロccoliリー 小松菜	ご飯 麦 油 ごま ドレッシング 里芋	 たまご	海藻類には、食物せんいの他にビタミンAが含まれます。ビタミンAは、皮心や粘膜を保護する働きがあります。油と一緒に食べると吸収がよくなります。
18	金	 中華めん	野菜タンメン 上海パオズ ポテトサラダ		889 35.8 25.8 4.0	牛乳 上海パオズ 豚肉 うすら卵 ハム	にんじん たけのこ 白菜 きくらげ なら にんにく しょうが きゅうり コーン キャベツ	めん じゃがいも マヨネーズ 砂糖	 豆類	パオズとは、中華料理の点心の一つです。小麦粉で作った皮に具を包んで蒸したものをパオズと呼びます。
22	火	 ご飯	とんかつ おかか和え わかめのみそ汁 いちごゼリー バックソース		749 27.5 17.6 3.3	牛乳 とんかつ わかめ 油揚げ みそ かつお節	ほうれん草 えのき もやし にんじん たまねぎ 大根 ねぎ キャベツ	ご飯 油 いちごゼリー	 魚類	豚肉には、ビタミンB1が含まれます。ビタミンB1には、エネルギーの代謝を助ける働きがあります。また、疲労回復にも効果がある食べ物です。