

				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
田村市学校給食センター <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">滝根中</span>				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		
日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	中学校				
11	月	ごはん	豚汁 野菜コロッケ 切り干し大根サラダ	789 25.6 21.3 3.0	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	にんじん ごぼう だいこん ねぎ 切干大根 きゅうり	米 さといも こんにやく じゃがいも 砂糖 油 ごま油 ごま	海藻類	切干大根には食物せんいが豊富に含まれています。食物せんいは、コレステロールを体外へ出す働きがあります。
12	火	ミートボールカレー	オムレツ 海藻サラダ	836 26.3 26.5 3.3	かまぼこ オムレツ 牛乳 とさかのり わかめ	にんじん 玉葱 りんご キャベツ だいこん	米 じゃがいも 砂糖 油	果物類	海藻のぬるぬるとした成分はフコイダンという栄養素です。フコイダンには、免疫力を高める働きがあります。
13	水	パンズパン	トック ハムチーズサンド ヨーグルト	799 30.0 26.7 3.6	ハム とり肉 うすら卵 牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう キャベツ はくさい ねぎ えのきだけ	丸形パン 砂糖 トック 米ぬか油 ごま油	小魚類	トックは、韓国で食べられている餅の一つです。トックを甘辛く炒めて食べるトックポキは韓国の屋台の定番料理です。
14	木	麦ごはん	すまし汁 さんまのおろし煮 五目豆	784 32.6 23.0 2.6	豆腐 とり肉 さんまのおろし煮 大豆 牛乳 こんにぶ	にんじん 玉葱 えのきだけ はくさい ごぼう 干し椎茸	米 こんにやく 砂糖 油	いも類	大豆には、イソフラボンという栄養素が含まれます。大豆イソフラボンにはカルシウムが骨から溶け出すのを抑える働きがあります。
15	金	しょうゆラーメン	かぼちゃとごまのフチコロッケ 春雨サラダ	745 32.1 24.7 3.1	豚肉 かまぼこ 牛乳	にんじん ねぎ いら しょうが もやし たけの こ キャベツ きゅうり	中華めん かぼちゃコロッケ はるさめ 大豆油	乳製品	ごまにはビタミンEが含まれます。ビタミンEには血管を丈夫にする働きがあります。
18	月	ごはん	【いい歯の日献立】 春キャベツのみそ汁 さばの味噌煮 五目さんびら	764 29.2 20.6 3.0	豆腐 みそ サバの味噌煮 さつま揚げ 牛乳	こまつな にんじん キャベツ 玉葱 ごぼう たけのこ れんこん	米 こんにやく 砂糖 大豆油	いも類	今日は【いい歯の日献立】です。五目さんびらに使われているレンコンやごぼうは、根っこを食べるやさしいです。よくかんで食べましょう。
19	火	ごはん	【食育の日献立】 こづゆ 肉だんご ナムル	733 26.3 19.7 3.0	ほたて貝柱 とり肉 肉だんご 牛乳	にんじん きくらげ 干し椎茸 もやし キャベツ	米 さといも 糸こんにやく 焼きふ 砂糖 ごま ごま油	魚類	今日は【食育の日献立】です。会津地方の郷土料理の「こづゆ」を取り入れました。「こづゆ」はお祝いの席などによく食べられ、ホタテの貝柱でだしをとるのが特徴です。
20	水	コッペパン	ミネストローネスープ ポテトサラダ 果物(キウイフルーツ) いちごジャム	778 26.8 27.9 3.1	とり肉 ベーコン 牛乳	にんじん ほうれんそう トマト パセリ 玉葱 セロリ にんにく どうもろこし キャベツ キウイフルーツ	コッペパン ストロベリージャム じゃがいも マカロニ パター マヨネーズ	海藻類	ミネストローネは、トマトを使ったイタリアの野菜スープです。季節の野菜や食材を使って作るのが特徴です。
21	木	麦ごはん	野菜スープ チキンの香草焼き カントリーサラダ チーズ	782 29.2 26.7 3.2	豚肉 とり肉 牛乳 チーズ	にんじん パセリ キャベツ きゅうり だいこん レモン	米 砂糖	いも類	チーズには、良質なたんぱく質やカルシウムが含まれます。成長期に必要な栄養素を効率よくとることができます。
24	日	日曜日ですが、授業参観・PTA全体会・学年懇談会があります。給食はないので、弁当持参となります。							
25	月	ごはん	白菜と鶏肉のスープ ハンバーグおろしソース 浅漬け	739 29.0 23.2 2.6	とり肉 牛乳 ハンバーグ	にんじん こまつな しそ葉 はくさい ねぎ きゅうり キャベツ	米 砂糖	豆類	キャベツにはキャベジンと呼ばれるビタミンUが含まれます。ビタミンUには胃の粘膜を守る働きがあります。
26	火	麦ごはん	わかめのみそ汁 アジフライ たけのこのごまあえ	754 33.6 20.1 3.3	豆腐 みそ あじフライ 牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん 玉葱 たけのこ もやし	米 じゃがいも 砂糖 大豆油 ごま	卵類	たけのこは、春が旬の食材です。たけのこはグルタミン酸などの旨み成分が含まれています。
27	水	コッペパン	みそワタンスープ スラッピージョー ツナサラダ	826 27.0 35.2 3.4	豚ひき肉 とりひき肉 みそ ツナ 豚肉 牛乳 チーズ	にんじん ビーマン ブロックリー 玉葱 干し椎茸 もやし どうもろこし キャベツ ねぎ	コッペパン ワタンスープ 大豆油 ごま油 フレンチドレッシング	小魚類	ツナ(Tuna)は、日本語でマグロのことをいいます。マグロには、血液をきれいに保つ脂肪酸が含まれます。
28	木	ハヤシライス	大根サラダ 果物(オレンジ)	861 30.1 27.0 3.1	豚肉 かまぼこ 牛乳	にんじん ほうれんそう ブロックリー 玉葱 マッシュルーム りんご だいこん どうもろこし オレンジ	米 じゃがいも 砂糖 大豆油	乳製品	柑橘類のうす皮や白い筋には、ハスバリジンという栄養素が含まれます。抹消血管を丈夫にし、血流を良くする働きがあります。

\* 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

## お知らせ 今年度の給食に【〇〇の日献立】を取り入れます。

### その1 毎月18日は 【いい歯の日献立】

田村市の子どもたちの健康な歯作りのために、給食では、毎月18日を【いい歯の日献立】とし、歯に良いといわれる食材を使用した献立を実施します。取り入れた献立は、作り方や食材の情報などを給食だよりを通してご家庭にお知らせしてまいりますので



### その2 毎月19日は 【食育の日献立】

毎月19日の「食育の日」にちなんで、19日【食育の日献立】とし、福島県内はもちろん、日本の郷土料理や伝統食を紹介いたします。また、田村市産の食材等も取り入れた献立を提供することにより、給食を通じて子どもたちにより郷土に親しんでもらえればと思っています。

