

6月のよていにとだて

滝根中

田村市学校給食センター

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 		

1 水 田村支部中体連総合大会のため給食なし

2 木 田村支部中体連総合大会のため給食なし

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
3	金	みそラーメン	【虫歯予防デー献立】 れんごんはさみ揚げ きゅうりの香味あえ	みそ	808 338 23.9 4.0	牛乳 豚肉 みそ れんごんはさみ揚げ ハム	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ねぎ コーン じゃがいも きゅうり にんじん 小松菜 たまねぎ	めん 油 ごま油	いも類	6月4日は「虫歯予防デー」です。「かむことは自然の歯ブラシ」と呼ばれています。かみごたえのあるものをしっかりと食べてしょうぶ歯磨きをしましょう。
6	月	むぎごはん	さんまのおろし煮 うめドレッシング サラダ キャベツのみそ汁	みそ	702 25.0 16.4 3.4	牛乳 さんまのおろし煮 ソフトチキン みそ わかめ	アスパラ ｷｷﾞﾗ ｺｰﾝ きゅうり にんじん 小松菜 たまねぎ	ごはん 麦 ドレッシング	乳製品	6月6日は梅の日です。6月の今頃は梅の雨という字を書く「つゆ」と呼ばれる時期です。これは梅が実る頃に雨が降るからだそうです。梅干を作り始めるのもこの時期です。
7	火	ごはん	玄米入りつくね にんじんしりしり たまねぎのみそ汁	みそ	814 31.0 27.6 3.5	牛乳 玄米入りつくね ツナ 卵 みそ 油揚げ	にんじん もやし にら たまねぎ	ごはん 油	海藻類	にんじんしりしりは細く切ったにんじんとツナや卵をゆめた沖縄県の名物メニューです。沖縄県はゴーヤや苦菜(にがな)など様々な野菜を食べる県としても、とても有名です。
8	水	パンズパン	豆コロッケ フレンチサラダ コンソメスープ バックソース	みそ	805 26.5 26.9 3.8	牛乳 豆コロッケ とり肉 ハム	キャベツ たまねぎ にんじん マカロニ パセリ きゅうり	パンズパン ドレッシング 油 じゃがいも	果物	コロッケに使われている豆は「いんげん豆」と「大豆」です。「いんげん豆」はほくほくして甘みがあり食べやすく、食物せんいがたくさんあります。
9	木	ごはん	ほうれん草入り卵焼き 大豆の磯煮 キャベツのみそ汁 ふりかけ	みそ	728 27.9 18.3 3.1	牛乳 大豆 ひじき ほうれん草入り卵焼き とり肉 さつまあげ 生揚げ みそ ふりかけ	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	果物	大豆は体を作る「たんぱく質」が多く、「畑の肉」とも呼ばれます。ひじきと組み合わせた「磯煮」は、鉄分や食物せんいもしっかりとることができます。
10	金	きつねうどん	もちいなり かいそうサラダ アセロラゼリー	みそ	807 30.9 16.6 4.1	牛乳 とり肉 なると かいそう もちいなり 油揚げ	にんじん 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり ｺｰﾝ	めん ドレッシング アセロラゼリー	乳製品	あぶらあげはきつねが好きな食べ物という伝説があるのですが、あぶらあげの料理にはきつねや、「いなり」「しのだ」などきつねの伝説にちなんだ名前がつけられます。
13	月	ごはん	しゅうまい 大根と豚肉の煮物 すまし汁	みそ	757 33.0 19.7 3.7	牛乳 ｼｰｸｼｰしゅうまい 豚肉 豆腐 とり肉 わかめ	だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが ほうれん草	ごはん ごま油 砂糖	いも類	豚肉は、体の疲れを取る栄養のビタミンB群がたくさんあります。たまねぎといっしょに食べると効果がさらにアップします。
14	火	ごはん	さばの塩焼き 春雨のごま酢あえ あぶらあげのみそ汁	みそ	777 31.0 23.3 3.2	牛乳 さば 油揚げ みそ	キャベツ ビーマン たまねぎ にんじん	ごはん ごま油 砂糖 じゃがいも	海藻類	ごま酢あえには、ビーマンが入っています。福島県は夏ビーマンの生産が盛んで、全国でも10位以内に入る生産量です。
15	水	黒糖パン	チキンオープン焼き 豆サラダ リーゼットとキャベツのスープ	みそ	782 33.7 28.2 5.0	牛乳 ツナ 大豆 チキンオープン焼き ウインナー	キャベツ きゅうり さやえんどう たまねぎ にんじん マッシュルーム	パン 黒砂糖 油	いも類	チキンオープン焼きは、とり肉にチーズを乗せて焼いたお料理です。チーズはカルシウムや鉄分がたくさんある食べ物です。
16	木	カツカレー	【岩井沢小学校希望献立】 りっちゃんサラダ オレンジ	みそ	912 27.4 26.4 4.1	牛乳 ｺｰｸｶｯﾄﾞ ハム ｺﾝﾌﾞ かつおぶし	にんじん たまねぎ グリンピース コーン キャベツ きゅうり オレンジ	ごはん 麦 じゃがいも 油 砂糖	豆類	りっちゃんサラダは「サラダでけんき」というお話に出てくる、いろいろな材料の入ったサラダです。何種類の材料が入っているのか数えてみましょう。
17	金	しおラーメン	【いい歯の日献立】 野菜ベーコンまき かみかみサラダ	みそ	780 33.7 19.8 4.6	牛乳 豚肉 野菜ベーコンまき すまめ	キャベツ にんじん もやし ねぎ ごぼう かき揚げ たけのこ きくらげ コーン きゅうり	めん 砂糖 アーモンド ごま油	果物	かみかみサラダには、歯ごたえをよくするために、イカを干した「すまめ」が入っています。一日30回を目安に、よくかんで食べるようにしてみましょう。
20	月	ごはん	【食育の日献立】 いわしの梅煮 ひじきサラダ のっぺい汁	みそ	740 29.7 17.9 3.5	牛乳 いわしの梅煮 ひじき 大豆 とり肉	にんじん 枝豆 きゅうり キャベツ だいこん ねぎ ごぼう 干し椎茸	ごはん ドレッシング 里芋 片栗粉 こんにゃく	たまご	のっぺい汁は「のっぺ」とも呼ばれ、県中地域でよく食べられる汁物です。根菜を中心とした、たくさん野菜が入り、とろみをつけてあるのが特徴です。
21	火	むぎごはん	豆腐ハンバーグ コーンサラダ えのきのみそ汁 のりの佃煮	みそ	772 27.8 17.5 3.6	牛乳 豆腐ハンバーグ ハム 豆腐 みそ のりの佃煮	キャベツ きゅうり ｺｰﾝ だいこん えのきたけ 小松菜	ごはん 麦 ドレッシング 里芋	小魚類	豆腐は大豆のたんぱく質をかためて作った食べ物です。そのままでもおいしいのですが、がんもどきなど色々な料理にも変化します。
22	水	コッペパン	【古道小学校希望献立】 照り焼きチキン アスパラとコーンのサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム ヨーグルト	みそ	862 33.2 27.6 4.2	牛乳 ｹｰﾓﾝ 照り焼きチキン ヨーグルト	アスパラガス コーン キャベツ にんじん たまねぎ にんにく トマト	コッペパン じゃがいも 油 マカロニ ドレッシング アレルギー対応	小魚類	ヨーグルトは、古くから食べられている牛乳の加工品です。牛乳にあるカルシウムやたんぱく質が、体に吸収されやすい形で含まれています。病気に負けにくい免疫力をつけ、おなかの調子をよくする力もあります。
23	木	ごはん	いかの照り焼き 大根炒り もやしのみそ汁	みそ	709 27.8 13.6 2.9	牛乳 さつま揚げ いかの照り焼き 油揚げ みそ	だいこん にんじん もやし 小松菜	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	乳製品	照り焼きに使われているイカは、「甲子」というイカの名があります。「甲」という字のようなものがあり、身がぷりぷりなのが特徴です。かみかみえがあるので、よくかんで食べましょう。
24	金	どりのぼろうどん	ちくわ磯辺あげ おかかサラダ	みそ	895 34.5 26.6 4.3	牛乳 とり肉 油揚げ なると ちくわ磯辺揚げ かつおぶし かまぼこ	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ねぎ ほうれん草 さやいんげん きゅうり	めん 油 ドレッシング	果物	天ぷらの衣に青のりをまぜたり、食材ののりを善いた天ぷらを「磯辺揚げ」といいます。ちくわの磯辺揚げは、給食の人気メニューとして親しまれています。
27	月	ごはん	和風肉団子 こんぶ漬け ごまみそ汁	みそ	788 25.6 18.3 3.1	牛乳 塩こんぶ 和風肉団子 油揚げ みそ	キャベツ にんじん きゅうり 干し椎茸 だいこん ねぎ	ごはん ごま じゃがいも	海藻類	ごまはカルシウムや鉄分、食物せんいが多い食べ物です。でも、つばのままで消化されにくいので、よくかんで食べることが大切です。
28	火	ごはん	フヨーハイ 中華あえ 豆腐スープ	みそ	749 27.8 18.8 2.6	牛乳 フヨーハイ きんしたまご ハム 豆腐 とり肉	きゅうり キャベツ もやし ほうれん草 にんじん	ごはん 春雨 ドレッシング	いも類	フヨーハイはかきが入った中国のふんわりした卵焼きです。給食のフヨーハイは、かきのかわりに、かにかまぼこが入っています。
29	水	フィッシュバーガー	クリームコーンのスープ バックソース れいとうパイナップル	みそ	809 33.4 21.7 4.0	牛乳 ホキフライ とり肉	にんじん キャベツ たまねぎ コーン クリームコーン パセリ	パンズパン 油	いも類	パイナップルは、松ぼっくりに形が似たりんご味のくだものという意味があります。パイナップルのすっぱい味には、暑いときに食べると体が元気になる成分があります。
30	火	むぎごはん	上海ハオズ 塩肉じゃが いんげんのみそ汁	みそ	801 29.0 19.2 3.2	牛乳 上海ハオズ 豚肉 油揚げ みそ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ だいこん	ごはん 麦 油 じゃがいも 砂糖 系こんにゃく	果物	福島県は全国でも第二位のさやいんげんの生産地です。特に夏から秋にかけてのさやいんげんは、ほとんどが福島県産です。福島県のさやいんげんはやわらかく甘みがあります。