

# 6月のよていにとだて

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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	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
					血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる		
2月	ごはん	鶏肉の生姜焼き 野菜のアーモンドあえ 大根の味噌汁 型抜きチーズ		825 31.5 23.4 3.2	牛乳 鶏肉の生姜焼き 味噌 チーズ	キャベツ ほうれん草 もやし にんじん 大根 小松菜	ごはん アーモンド 砂糖 庄内麩 じゃがいも	海そう	大根の「根」は淡色野菜ですが、大根の「葉」は緑黄色野菜に分類されます。根っから葉まで上手に調理して食べてくださいね。
3火	ごはん	五目卵焼き 切干大根の炒め物 味噌ワタンスープ		784 28.4 16.3 3	牛乳 五目卵焼き さつま揚げ 豚肉 味噌	切干大根 にんじん えだまめ キャベツ にんにく もやし ねぎ こんにゃく 小松菜 しいたけ しょうが	ごはん 砂糖 ワタンスープ	いも類	切干大根は大根を細く切り、天日で干し乾燥させて作ります。太陽の光を浴び、甘みと栄養が増加するので、カルシウムや食物繊維を豊富に含んでいます。
4水	田村支部中体連総合大会のため給食はありません。								
5木	田村支部中体連総合大会のため給食はありません。								
6金	中華めん	チャンポン 黒豚シュウマイ 青じそサラダ		844 37.4 21.4 4.4	牛乳 豚肉 いか えび うすらの卵 シュウマイ	ほうれん草 大根 きくらげ キャベツ にんじん いら アスパラガス もやし きゅうり にんにく	めん 油 ドレッシング かたくり粉 ごま油	乳製品	チャンポンは、豚肉・魚介類・野菜を具とした日本の郷土料理です。長崎をはじめ、兵庫や愛媛など様々な地方で様々なチャンポンが食べられています。
9月	麦ごはん	チーズハンバーグ 大根サラダ 凍み豆腐の味噌汁		771 28.9 16.2 3	牛乳 チーズハンバーグ かまぼこ 凍み豆腐 味噌	大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん 小松菜	ごはん 麦 さといも ドレッシング	たまご	チーズは牛乳を原料として作られているので、栄養豊富です。ただ、ビタミンCや食物繊維、鉄分だけは不足してしまうので、野菜や果物と一緒に食べると良いですね。
10火	ごはん	さんまカレー竜田 おかかあえ えのきの味噌汁		820 28.2 25.1 2.8	牛乳 さんまカレー竜田 かつお節 豆腐 味噌	ほうれん草 もやし にんじん キャベツ えのきだけ 大根 小松菜	ごはん 油 じゃがいも	果物	さんまは栄養満点の青魚で、カルシウムや鉄のほか、魚の脂肪分にEPAという血液をサラサラにしてくれる成分が豊富に含まれています。
11水	食パン	ハムチーズピカタ コーンサラダ 五目スープ レーズンクリーム		754 29.7 22 4.1	牛乳 ハム ハムチーズピカタ わかめ 鶏肉	キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー チンゲン菜 もやし にんじん 玉ねぎ しいたけ きくらげ たらこ	パン ドレッシング レーズンクリーム	小魚類	レーズンは、ブドウを乾燥させた果実で、干しブドウとも呼ばれます。ラム酒に漬けたラムレーズンや、バターに練りこんだレーズンバターなど様々な料理に使われます。
12木	ごはん	さばの生姜煮 春雨の五目炒め じゃがいもの味噌汁		756 29.6 18.5 3.4	牛乳 さばの生姜煮 豚肉 油揚げ 味噌	にんじん キャベツ たけのこ もやし ピーマン にんにく 大根 小松菜	ごはん 春雨 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	豆類	ピーマンに含まれるビタミンAは、油で調理することで吸収率がアップします。ビタミンAは、体に抵抗力をつけてくれるので風邪の予防に役立ちます。
13金	ソフトめん	豚すきうどん 磯香あえ たまごドーナッツ		886 31.7 20.3 4.6	牛乳 豚肉 豆腐 海苔	えのきだけ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ こんにゃく しいたけ もやし 大根 キャベツ しめじ	めん 油 砂糖 たまごドーナッツ	果物	海苔に含まれているビタミンB1・B2は、糖質を効率よくエネルギーに変えてくれるので、食欲がない時や疲れやすい時に摂ると疲労回復に役立ちます。
16月	ごはん	発芽玄米入りつくね ひじきの炒め煮 のっぺい汁		824 29.7 22.7 3.3	牛乳 発芽玄米入りつくね ひじき 大豆 油揚げ 鶏肉 豚肉	にんじん さやいんげん 大根 ごぼう 玉ねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん かたくり粉 油 砂糖 さといも	乳製品	発芽玄米とは、玄米を1～2日間水につけてわずかに発芽させた米のこと。カルシウムや食物繊維などの栄養が豊富です。
17火	麦ごはん	さんまのおろし煮 和風サラダ けんちん汁		795 28.5 21.4 3.7	牛乳 さんまおろし煮 わかめ ツナ 豚肉 豆腐	キャベツ きゅうり もやし 小松菜 大根 にんじん ごぼう こんにゃく	ごはん 麦 じゃがいも ドレッシング	たまご	わかめに含まれる「ヨウ素」は、基礎代謝を活性化して肥満を予防、さらに甲状腺ホルモンと関係し、精神を安定させてくれます。
18水	県中地区中体連大会のため給食はありません。								
19木	ごはん	チキンカレー イタリアンサラダ オレンジ		858 23.5 26.4 3.8	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく もやし キャベツ コーン きゅうり オレンジ	ごはん じゃがいも 油 ドレッシング	豆類	オレンジに含まれているカリウムは、塩分を排泄する役割や、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きがあります。
20金	★ 滝根小学校 希望献立 ★								
23月	ごはん	いなだの生姜煮 春雨サラダ わかめの味噌汁		791 30.5 24.3 3.2	牛乳 いなだの生姜煮 ハム わかめ 油揚げ 豆腐 味噌	キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ 小松菜	ごはん 春雨 ドレッシング	果物	いなだはぶりの小さいときの名前です。ぶりは、15cmくらいまでのものをワカシ、40cmくらいをイナダ、60cmくらいをワラサ、90cm以上をブリといいます。
24火	麦ごはん	野菜コロッケ 五目きんぴら 豚汁		774 24.1 20.8 2.8	牛乳 さつま揚げ 豚肉 豆腐 味噌	にんじん ごぼう たけのこ 大根 小松菜 こんにゃく	ごはん 麦 野菜コロッケ 油 砂糖 ごま じゃがいも	乳製品	こんにゃくには、グルコマンナンという食物繊維が含まれており、便秘解消に効果的です。包丁で切るよりも手でちぎったほうが味がよくみやくなりやすいです。
25水	コッペパン	オムレツ アスパラとコーンのサラダ ほうれん草のクリームスープ ココアクリーム		807 32.4 24.6 3.2	牛乳 オムレツ ハム 鶏肉	アスパラガス キャベツ コーン ビーマン ほうれん草 玉ねぎ にんじん	パン ココアクリーム じゃがいも バター ドレッシング コーンスターチ	小魚	人参にはカロテンやビタミン類が多く含まれていますが、実は人参の「葉」にも、カリウムやカルシウムなど成長期に必要な栄養素が含まれています。
26木	ごはん	アジフライ 中華和え 玉ねぎの味噌汁 ホワイトミニ		778 29 21.7 5.4	牛乳 アジフライ ハム 油揚げ 味噌	きゅうり にんじん もやし キャベツ 大根 ほうれん草 さやえんどう 玉ねぎ	ごはん 油 ホワイトミニ ドレッシング	海そう	あじはさんまと同様、EPAやDHAが豊富なほか、イノシン酸やグルタミン酸などのうまみ成分も含まれているので、お寿司やフライなど様々な料理に使われます。
27金	ソフトめん	きつねうどん もち米肉団子 海藻サラダ		825 34.5 19.4 4.4	牛乳 鶏肉 なたご 油揚げ もち米肉団子 海藻ミックス	白菜 ほうれん草 大根 にんじん しいたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	めん ドレッシング	魚類	干しいたけには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、お腹の中をきれいにしてくれる食物繊維などが豊富に含まれる食材です。
30月	ごはん	鮭バターしょうゆ焼き ブロッコリーごまサラダ 小松菜の味噌汁 ひじきの佃煮		768 32 18.4 3	牛乳 鮭のバターしょうゆ焼き 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 ひじきの佃煮	ブロッコリー キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん 小松菜	ごはん ごま ドレッシング	いも類	小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜です。特に、骨や歯を支える、骨粗しょう症を予防してくれるカルシウムを豊富に含んでいます。

\*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。