

7・8月のよていにとだて

中学校用

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		
1	金	枝豆入り卵焼き 大根サラダ ひゅうがなつゼリー		854 36.4 23.4 4.3	牛乳 豚肉 なんと 枝豆入り卵焼き ハム 油揚げ	にんじん たまねぎ ほうれんそう 干し椎茸 だいこん きゅうり	めん 油 じゃがいも 薄力粉 ドレッシング 日向夏ゼリー		日向夏(ひゅうがなつ)は、宮崎県で発見された「ゆず」の仲間のみかんで、生の果実は香が匂ですが、ジュースやドレッシング等様々な加工品が作られています。
4	月	もち米肉団子 春雨の五目炒め きくらげスープ		777 28.2 17.1 3.1	牛乳 もち米肉団子 豚肉 鶏肉 豆腐	にんじん キャベツ だけのこ ビーマン にんにく たまねぎ きくらげ かつおイ 干し椎茸	ごはん 春雨 油 砂糖		きくらげは、骨を強くするはたらきがある「ビタミンD」の多いきのこです。給食で食べるのは乾燥きのこですが、生のきくらげは今が旬の食べ物です。
5	火	さばのみそ煮 わかめサラダ なめこ汁		808 29.1 30.2 3.1	牛乳 わかめ さばのみそ煮 豆腐 みそ	キャベツ もやし にんじん コーン なめこ だいこん ねぎ	ごはん 麦 ドレッシング ごま		なめこのつるつるした部分は、おなかの調子をよくする食物せんがいが多いところです。体の疲れをとる栄養もあります。
6	水	ウィンナー りっちゃんサラダ ベーコンポテトスープ ケチャップマスタード		838 30.4 29.6 4.5	牛乳 ウィンナー ハム こんぶ かつおぶし 鶏肉	きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム	コッペパン じゃがいも 油 砂糖		今頃の時期にとれるじゃがいもを「新じゃが」といいます。ビタミンCが多くてみずみずしく、皮が薄く、さっぱりした味わいが特徴です。
7	木	星型コロッケ ほうれん草のおひたし 七タ汁 七タゼリー		721 19.4 12.1 3.6	牛乳 星型コロッケ 豆腐 かつおぶし	にんじん だけのこ れんこん かんぴょう 干し椎茸 オクラ ほうれんそう もやし さやいんげん	ごはん 油 葱 そうめん 七タゼリー		七夕の日は天の川の流れや織女をつむぐ糸に見立てて、そうめんを食べるならわしがあります。それにちなんで、7月7日は「乾めんの日」ともされています。
8	金	さつまいもの蒸しパン ツナあえ		784 31.7 16.1 4.5	牛乳 焼き豚 うずらの卵 なんと ツナ	もやし にんじん ねぎ チンゲンサイ コーン キャベツ きゅうり もやし メンマ	めん さつまいもの蒸しパン ドレッシング		ラーメンに入っている「メンマ」は麻竹(まぢく)というだけのこの加工品です。ほとんども中国で作られています。最近では国産のメンマも少し作られています。
11	月	10日の授業参観の振替休業日のため、給食なし							
12	火	さばの文化干し 切り干し大根炒め わかめスープ ミニチーズ		812 33.7 24.3 3.8	牛乳 さつまいも揚げ さば文化干し わかめ 鶏肉 ピピピチーズ	だけのこ にんじん 切り干し大根 たまねぎ 干し椎茸	ごはん 麦 油 砂糖		日本で食べられているさばは、大きく分けて3種類あります。加工品で食べられるのは、あぶらがのって、やわらかいノルウェーさばがほとんどです。
13	水	田村っ子元気支援事業で裏磐梯へ行くので、給食なし							
14	木	和風サラダ オレンジ		811 22.0 21.3 3.2	牛乳 豚肉 ハム	たまねぎ にんじん なす スキニー ビーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり トウ ねぎ	ごはん 麦 油 じゃがいも ドレッシング		今日のカレーにはなす・ズッキーニ・ビーマンという3種類の夏野菜が使われています。夏野菜は水分やビタミンなど、夏に大切な栄養がたくさんあります。
15	金	アンサンブルエッグ きゅうりの香味あえ		887 36.7 25.3 4.0	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ ハム アンサンブルエッグ	たまねぎ にんじん トマト きゅうり にんにく しょうが キャベツ パセリ マッシュルーム セロリ	めん 油 薄力粉 ごま油		きゅうりは、すいかよりも水分が多い野菜です。持ち運びしやすく食べやすいので水高のかわりにされることがあります。体の余分な水分をとる力もあります。
19	火	【食育の日献立】 さんまの竜田揚げ いんげんのごまよこし なすのみそ汁		792 27.9 25.3 2.6	牛乳 油揚げ さんま竜田揚げ 豆腐 みそ	だいこん にんじん なす たまねぎ さやいんげん ほうれんそう	ごはん 油 ごま 砂糖		浜通りのお盆では「じゃんがら念仏踊り」が行われます。歌詞の中に「なす汁」「十六さきぎのよこし」が歌いこまれていて、各家庭でもこの二つが食べられています。
20	水	【関本小学校希望献立】 ひじきサラダ ミネストローネ パックスソース アップルシャーベット		868 33.7 19.8 4.6	牛乳 ハンバーグ ベーコン 粉チーズ ひじき佃煮	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト パセリ トウ もやし 小松菜 さやいんげん アップルシャーベット	ハンズパン じゃがいも 油 マカロニ 砂糖 ごま		ミネストローネはイタリア語で「具たくさんスープ」という意味です。トマトやマカロニが入っていることが多いですが、家庭によって味付けや具が変わります。
<h1>8月</h1>									
25	木	コーンしゅうまい かいそうサラダ コンソメスープ 冷凍パイ		733 20.0 18.0 3.1	牛乳 コーンしゅうまい ミックスかいそう ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ 冷凍パイ わらび ちりめん	ごはん ごま じゃがいも ドレッシング		今日から学校が始まりました。朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう。
26	金	【リカピッパ記念メニュー】 パステウ ブラジルサラダ		892 34.4 23.6 4.3	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ひよこ豆 パステウ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	めん 油 じゃがいも つきごんにやく ドレッシング		パステウは「パステル」とも呼ばれる、ブラジルのきょうざに似た食べ物です。パリッとした皮の中に豆やミートソース、チーズなど色々な具を入れて作ります。
29	月	いなだのしょうがが煮 春雨サラダ 豚汁		779 29.3 22.3 3.0	牛乳 ハム いなだのしょうがが煮 豆腐 みそ 豚肉	キャベツ もやし にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ きゅうり	ごはん 春雨 ドレッシング 里芋 つきごんにやく		いなだはプリの小さい頃の呼び名です。夏から秋にかけて旬を迎えます。夏のいなだはプリよりかためですが、かみしめることで「うまみ」が出てきます。
30	火	【常葉小学校希望献立】 鶏のからあげ 枝豆のサラダ わかめのみそ汁 ももゼリー		840 27.7 25.1 3.1	牛乳 ハム 鶏のからあげ わかめ みそ 油揚げ	キャベツ もやし きゅうり 枝豆 たまねぎ ねぎ	ごはん 油 ドレッシング じゃがいも ももゼリー		枝豆は7月から8月にかけてが一番おいしくなる食べ物です。じつは外国でも枝豆が大人気で、最近ではアメリカでも作られるようになっているそうです。
31	水	ドライカレー 野菜スープ キウイフルーツ		738 31.7 21.8 3.5	牛乳 豚ひき肉 大豆 ベーコン	にんじん たまねぎ ビーマン トマト キャベツ ぶなしめじ ほうれんそう にんにく かつお	コッペパン 油 薄力粉 じゃがいも		給食ではカレーやスープなどにたくさんたまねぎを使っています。昨年度は一年間で約8900kgのたまねぎを使いました。一回に使う量の平均は約100kgです。

* 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。