

6月のよていこんだて

滝根中学

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 		
中学校					

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
1月	ごはん	鶏肉とこんにゃくのみそ炒め 五目みそ汁 晩柑		855 33.2 22.8 3.1	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ	にんじん ほうれんそう ねぎ ごぼう こんにゃく 晩柑	ごはん じゃがいも でん粉 油 ごま 砂糖		6月は「食育月間」です。ご家庭でも食生活や健康について振り返り、身近なところから食育に取り組んでみてください。
2火	ごはん	さんまのおろし煮 キャベツとえびの炒め物 ひじきの煮物		891 32.8 22.8 2.9	牛乳 鶏肉 油揚げ さつま揚げ えび ひじき さんまのおろし煮	にんじん キャベツ こんにゃく	麦ごはん じゃがいも 砂糖 油		ひじきは、鉄分の他に、カルシウムや食物せんいを豊富に含みます。成長期には欠かせない栄養素を含む食品です。
3水	田村支部中体連総合大会のため給食なし								
4木	田村支部中体連総合大会のため給食なし								
5金	ソフトめん	けんちんうどん フルーツポンチ 青のり小魚		842 33.5 19.1 3.3	牛乳 豚肉 ちくわ 青のり小魚	にんじん 大根 ごぼう ねぎ みかん パイン 黄桃 こんにゃく	ソフトめん 里芋 白玉粉 油		にんじんは、緑黄色野菜の一つです。ビタミンAを含み、肌に潤いを与え、ドライアイの予防に効果があります。
8月	☆芦沢小学校希望献立☆								
9火	ごはん	マーボー豆腐丼 凍み豆腐の中華サラダ 中華スープ		859 34.3 30.0 2.7	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ 凍み豆腐 うすら卵	にんじん ほうれんそう こまつな しょうが ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ もやし	ごはん でん粉 砂糖 油 ごま油		木綿豆腐は、絹ごし豆腐に比べて、たんぱく質、カルシウムが多く含まれています。給食では木綿豆腐を使っています。
10水	コッペパン	フランクフルト 野菜スープ キウイフルーツ		798 34.8 33.0 3.9	牛乳 フランクフルト 鶏肉 ハム	にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ たまねぎ とうもろこし キウイフルーツ	コッペパン		小松菜には、ほうれん草の約5倍のカルシウムが含まれています。同じ青菜でもカルシウムをとりたい時は、小松菜を食べると効果的です。
11木	麦ごはん	シャモ入りメンチカツ ワカメサラダ 切干大根の煮物		842 28.6 24.7 3.8	牛乳 さつま揚げ うすら卵 シャモ入りメンチカツ くわわかめ	にんじん いんげん 切干大根 キャベツ とうもろこし こんにゃく きゅうり もやし	麦ごはん 砂糖 油		わかめに含まれるフコイタンには、胃の粘膜の炎症を抑える働きや免疫力を高める働きがあります。
12金	中華めん	塩ラーメン 枝豆フリッター キムチ和え		880 35.0 32.5 3.5	牛乳 わかめ 豚肉 こんにゃく	にんじん ねぎ ほうれんそう ほうれんそう しょうが もやし たけのこ きくらげ きゅうり 大根 とうもろこし	中華めん 油		きゅうりは、これから夏にかけて旬を迎えます。カリウムを豊富に含み、塩分を排泄する働きがあります。
15月	ごはん	えびと豆腐のチリソース キャベツのみそ汁 あじさいゼリー		842 31.9 21.9 2.8	牛乳 油揚げ みそ えび 豆腐	きぬさや にんじん アスパラガス キャベツ 切干大根 たまねぎ	ごはん じゃがいも 油 あじさいゼリー		キャベツには、キャベジンと呼ばれるビタミンUが含まれています。この栄養素は、胃潰瘍の治療にも使われています。
16火	県中地区中体連大会のため給食なし								
17水	コッペパン	スラッピーショウ みそワンタンスープ オレンジ		795 36.7 28.5 3.2	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏肉 みそ	にんじん ビーマン たまねぎ しいたけ もやし とうもろこし キャベツ ねぎ オレンジ	コッペパン ワンタン バター 油 ごま油		ビーマンには、ビタミンCが多く含まれます。ビタミンCには、鉄分の吸収を良くする働きがあります。
18木	ごはん	ハヤシライス 切干大根サラダ ラフランスゼリー		905 28.9 26.7 3.2	牛乳 豚肉 豚肉 こんにゃく	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム 切干大根 きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖 油 ごま油 ラフランスゼリー		じゃがいもに含まれるビタミンCは、熱に強いので、壊れにくいので効率良くビタミンCをとることができます。
19金	ソフトスパゲティ	ミートソース フレンチサラダ 焼きプリンタルト		959 34.2 29.9 3.5	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム チーズ	にんじん パセリ とうもろこし トマト アスパラガス しょうが たまねぎ なす マッシュルーム にんにく セロリ キャベツ	ソフトスパゲティ バター ドレッシング 焼きプリンタルト		アスパラガスには、アスパラギン酸という栄養素が多く含まれます。アスパラギン酸には、疲労を回復させる効果があります。
22月	ごはん	春巻き ふき炒め 筑前煮 ふりかけ		876 30.1 29.3 2.8	牛乳 春巻き 油揚げ 鶏肉	にんじん きぬさや ごぼう たけのこ ふき こんにゃく	麦ごはん じゃがいも 砂糖 油		たけのこには、食物せんいが豊富に含まれます。食物せんいには、腸の動きを活発にする働きや、糖質の吸収をゆるやかにする働きがあります。
23火	ごはん	いわしのマリネ 春雨スープ 味のり		794 36.7 23.8 3.1	牛乳 いわし 鶏肉 味のり	にんじん ほうれんそう トマト パセリ もやし えのきたけ たまねぎ	麦ごはん 春雨 でん粉 砂糖 油		たまねぎの辛みと刺激の正体は、硫化アリルという成分です。硫化アリルには、血液をサラサラにする効果があり、血管を丈夫に保ちます。
24水	黒糖パン	ジャーマンポテト コンスープ クリームチーズ		815 28.2 32.2 3.1	牛乳 鶏肉 ベーコン クリームチーズ	パセリ にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく	黒糖パン じゃがいも 油 バター		にんにく特有の臭いのもと、アリジンという成分です。アリジンには、血行を良くし、免疫を高める働きがあります。
25木	麦ごはん	とりつくね ごま和え 肉じゃが		850 31.5 24.9 3.3	牛乳 とりつくね 豚肉 かまぼこ	にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ しいたけ こんにゃく	麦ごはん じゃがいも 砂糖 油 ごま		しいたけには、ビタミンB群が野菜類の約2倍多く含まれます。ビタミンB群には、栄養素をエネルギーに変える働きを助けます。
26金	中華めん	みそラーメン アジフリッター 大根ツナサラダ		915 31.3 31.2 3.8	牛乳 豚肉 なると みそ ツナ アジフリッター	にんじん しょうが もやし キャベツ メンマ 大根 ねぎ もやし きゅうり	中華めん 油 ドレッシング		大根には、ジアスターゼというでん粉を分解する酵素が含まれています。消化を助けるので、胃腸にやさしい野菜です。
29月	ごはん	さばのみそ煮 かぶ漬け 大豆のいそ煮		881 32.1 23.0 3.1	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 大豆 さばのみそ煮 こんにゃく ひじき	にんじん かぶ ごぼう こんにゃく	ごはん 油		さばなどの青魚には、EPAやDHAといった血液をきれいに保つ脂肪酸が含まれます。
30火	ごはん	夏野菜カレー トマトサラダ 桃のコンポート		894 30.1 25.1 2.8	牛乳 豚肉	かぼちゃ ビーマン にんじん トマト なす たまねぎ 黄桃 キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも 油		かぼちゃ、ビーマン、なす、トマトは夏野菜です。夏野菜は水分が多く、からだを冷やす働きがあります。暑い夏にはぴったりな野菜です。

*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。 【お問い合わせ先】 田村市学校給食センター 電話0247-67-1123