





# 7・8月のよていにんたて

## 田村市学校給食センター

滝根中

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	<b>赤の食品</b> 血や肉や骨となる	<b>緑の食品</b> 体の調子を整える	<b>黄色の食品</b> 熱や力となる	家で と り た い 食 品	給食センターからの メッセージ 
					

日曜	主食	おかず・デザート	牛乳	中学校	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 火	麦ごはん	鶏肉の生姜焼き わかめサラダ にらの味噌汁		769 26.9 18.8 2.7	牛乳 鶏肉の生姜焼き 豆腐 わかめ	キャベツ 大根 にんじん コーン 玉ねぎ にら 小松菜	ごはん 麦 ドレッシング ごま じゃがいも		7月になりました。暑さにつけず、夏休みまで体調に気をつけて過ごしましょう。
2 水	食パン	ほうれん草チーズオムレツ コンソメスープ さくらんぼ ココアクリーム ヨーグルト		845 31.8 25.7 3.8	牛乳 ほうれん草チーズオムレツ ベーコン ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ グリーンピース さくらんぼ	パン じゃがいも ココアクリーム		ほうれん草は、漢方生薬の一つであり、健康維持や病気の予防、ときには病気の治療のために利用されることもあります。
3 木	ごはん	豆腐ハンバーグ 切干大根の含め煮 キャベツの味噌汁		779 26.3 21 3.1	牛乳 豆腐ハンバーグ さつま揚げ 油揚げ 味噌	切干大根 小松菜 ごんにやく にんじん さやいんげん 大根 キャベツ	ごはん 庄内麩 砂糖		キャベツには、胃や十二指腸のたんだれた粘膜を修復・保護するビタミンUが含まれています。
4 金	ソフトめん	肉味噌うどん リヨネースポテト カットバイン		845 32.4 22.3 4.5	牛乳 なると 油揚げ 豚肉 味噌 ウィンナー ベーコン	にんじん 玉ねぎ にら 大根 パセリ ほうれん草 えのき だけのこ にんにく バイン	めん 油 じゃがいも		バインは、あまり熟していないものを食べると消化不良・口内炎などを起こしてしまうので、しっかり熟したものを食べましょう。
7 月	ごはん	星型メンチカツ 枝豆サラダ わかめスープ 七タゼリー		835 28.3 17.5 3.2	牛乳 星型メンチカツ わかめ 豆腐 なると	枝豆 キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ もやし にんじん チンゲン菜	ごはん 油 ドレッシング 七タゼリー		7月7日は七夕です。七夕の願いがかなうように、お星様のゼリーがおすすめです。お楽しみに。
8 火	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいもと昆布の炒め煮 ワンタンスープ 野菜ふりかけ		782 31.4 15.5 3.3	牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 鶏肉 さつま揚げ 昆布 豚肉	にんじん いんげん キャベツ もやし 玉ねぎ だけのこ しいたけ 野菜ふりかけ	ごはん じゃがいも ワンタン 砂糖 油 ごま油		昆布に含まれるヨウ素は、基礎代謝を活発にしたり、たんぱく質や糖質・脂質の代謝を促す働きがあります。
9 水	コッパン	ドライカレー 野菜スープ 冷凍みかん 型抜きチーズ		808 34.9 26 3.9	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン チーズ	にんじん 玉ねぎ みかん ピーマン えだまめ トマト にんにく キャベツ しめじ ほうれん草	パン 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも		暑い日が続いていますね。水分補給をこまめに行い、熱中症の予防をしましょう。
10 木	麦ごはん	焼きギョウザ 青椒肉絲 五目スープ		826 28.2 20.4 3.5	牛乳 焼きギョウザ 豚肉	もやし にんじん ピーマン だけのこ にんにく 生姜 きくらげ しいたけ キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜	ごはん 麦 砂糖 かたくり粉		麦ごはんに入っている麦は、不足しがちな食物繊維が豊富に含まれています。便秘予防・改善に役立ちます。
11 金	中華めん	醤油ラーメン かぼちゃコロッケ ごま和え		891 35.3 25 3.4	牛乳 豚肉 うすらの卵 なると	もやし にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 コーン メンマ フロccoli キャベツ かぼちゃコロッケ	めん 油 ごま 砂糖		フロccoliは、蕾の部分だけ食べるものだとおっしゃいませんか？実は、茎にもビタミンCやカロテンが豊富です。
14 月	ごはん	いわしの梅煮 鉄火煮 なすの味噌汁		801 33.3 20.1 3.8	牛乳 わかめ いわしの梅煮 豚肉 大豆 味噌 油揚げ	ごんにやく にんじん ごぼう ピーマン 生姜 キャベツ 大根 なす いんげん	ごはん 油 砂糖		豚肉には、脳の働きを活発にさせるビタミンB12が豊富に含まれています。疲れた脳を癒すのにぴったりです。
15 火	麦ごはん	夏野菜カレー 和風サラダ ブルーベリーゼリー		887 24 23 3.5	牛乳 豚肉 生クリーム	玉ねぎ にんじん なす スッキニ ピーマン コーン グリーンピース キャベツ にんにく 生姜 きゅうり	ごはん 麦 油 ブルーベリーゼリー じゃがいも		夏野菜には、トマト、かぼちゃ、コーンなど栄養満点の野菜がたくさんあります。旬の野菜を食べましょう！

16 水 滝根中学校は、各学年とも体験学習等があるので給食はありません。

17 木	★ 菅谷小学校 希望献立 ★			854 32.4 27.1 3.2					今日は、菅谷小学校の子どもたちの希望献立です。何がでるかお楽しみに！
18 金	中華めん	塩ラーメン 上海パオズ ゆかり漬け カミカミ昆布		817 36 17.8 4.2	牛乳 豚肉 うすら卵 上海パオズ カミカミ昆布	キャベツ にんじん ゆかり もやし にら だけのこ チンゲン菜 きくらげ 大根 きゅうり 小松菜	めん ごま油		明日から夏休みです！生活リズムに気をつけて、夏バテしないようにしましょう。

## 8月

25 月	ごはん	照り焼きハンバーグ ひじきの炒め煮 なすの味噌汁		797 32.2 19.1 4.4	牛乳 わかめ 味噌 ハンバーグ ひじき 大豆 さつま揚げ 油揚げ	にんじん ごんにやく いんげん キャベツ 大根 なす 小松菜	ごはん 油 砂糖		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 火	ごはん	さんまの味噌煮 麻婆なす わかめ汁 のりつくだに		846 29.7 24.6 3.9	牛乳 のり佃煮 さんま味噌煮 豚肉 わかめ 味噌 油揚げ	なす 玉ねぎ にら にんじん だけのこ にんにく 生姜 ねぎ 大根 小松菜 いんげん	ごはん かたくり粉 じゃがいも		さんまは、肉よりも消化されやすいたんぱく質や、不足しがちな鉄やカルシウムを豊富に含んだ青魚です。
27 水	食パン	肉だんご 枝豆サラダ コーンスープ ココアクリーム わかナッツドン		827 30.3 24 4.3	牛乳 肉だんご わかナッツドン	枝豆 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	パン コーンスターチ ドレッシング じゃがいも バター ココアクリーム		枝豆には、体内の水分量を調節し、むくみの解消に働くカリウムが豊富に含まれています。
28 木	麦ごはん	夏野菜カレー 和風サラダ クレープ		924 25.2 26.8 3.6	牛乳 豚肉 生クリーム	玉ねぎ にんじん なす スッキニ ピーマン コーン にんにく 生姜 きゅうり キャベツ グリンピース	ごはん 麦 じゃがいも 油 クレープ ドレッシング		生姜の香り成分には、食欲増進の働きを持つシネオールが含まれており、夏バテ回復に効果的です。
29 金	ソフトめん	ほうとううどん 野菜コロッケ 昆布漬け		864 33.3 23.5 4.5	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 塩昆布	かぼちゃ 大根 玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 ましたけ キャベツ きゅうり	めん 油 野菜コロッケ		暑くてスポーツドリンクなどの飲み物飲みすぎではありませんか？ペットボトル症候群に気をつけましょう。

\* 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。