

日曜	主食	おかず・デザート	牛乳	栄養価		血や肉や骨となる	体の調子を整える	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
				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)					
1 水	スラッピージョー	みそワタンスープ オレンジ		744 31.8 24.4 3.2		豚ひき肉 鶏ひき肉 豚肉 みそ 牛乳	にんじん ビーマン たまねぎ 干し椎茸 もやし キャベツ ねぎ オレンジ	コッペパン ワタンス 米油 ごま油 とうもろこし		スラッピージョーの「スラッピー」とは、「なまけ者」という意味があります。てがるに片手で食べられるパンということで、本場アメリカでも人気のメニューです。
2 木	ごはん	わかめのみそ汁 サワラの西京焼き 五目きんぴら		764 31.8 18.4 2.5		豆腐 みそ さわら さつま揚げ 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ はくさい ごぼう たけのこ こんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖 米油		さわらは、かんじて「魚へんに春」と書きます。白身の魚で今の季節は脂ももっていておいしいです。
3 金	肉うどん	【ひな祭り献立】 レバーチキンナゲット 菜の花あえ ひなあられ		788 37.5 20.2 3.8		豚ひき肉 なると みそ チキンナゲット 錦糸卵 牛乳	にんじん ほうれんそう 菜の花 だいこん たまねぎ ねぎ もやし	ソフトめん ひなあられ 米油		3月3日はひな祭りです。ひな祭りには、ハマグリやひなあられ、菱餅などを食べる風習があります。また、春の食材の「菜の花」も取り入れてみました。
6 月	ごはん	春キャベツのみそ汁 肉だんご ひきな入り		752 24.5 21.5 2.6		さつま揚げ 豆腐 みそ 肉だんご 油揚げ 牛乳	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ だいこん 干し椎茸 ねぎ	ごはん 砂糖 米油		春キャベツは、丸くふくらとした形をしていて、冬キャベツに比べ葉もやわらかいのが特徴です。水分があって甘味もあります。
7 火	救給カレー	蒸しパン 浅漬け		720 29.4 28.6 2.9		牛乳 昆布	にんじん たまねぎ はくさい しめじ トマト	ごはん 蒸しパン じゃがいも		今日は「救給カレー」です。今年度から非常用の備蓄食品として導入されています。カレーとごはんが一緒になったものです。
8 水	コッペパン	ミートボールスープ オムレツ ウィンナーと野菜のソテー いちごジャム		744 28.1 28.2 3.9		ミートボール オムレツ ウィンナー 牛乳	にんじん きぬさや キャベツ たまねぎ	コッペパン ストロベリー ヌム 米油 とうもろこし		いちごはほとんどが水分です。ガムなどに使われる「キシリトール」が多く含まれます。
9 木	麦ごはん	油揚げのみそ汁 メンチカツ 梅ドレッシングサラダ パックソース		759 26.0 23.3 2.5		メンチカツ 油揚げ みそ 牛乳	にんじん いんげん キャベツ だいこん	ごはん じゃがいも 米油		油揚げは、豆腐をうすく切った物をして、低い温度と高い温度の油で2度揚げして作ります。給食で使われている油揚げは、滝根町のお店の手作りです。
10 金	けんちんうどん	ポテトグラタン 和風サラダ		838 29.3 23.2 3.9		豆腐 豚肉 かつおぶし 牛乳	にんじん はくさい だいこん ごぼう ねぎ キャベツ こんにゃく	ソフトめん じゃがいも 砂糖 米油		グラタンは、フランス語で「こける」や「こけ目を付ける」という意味があります。今日のポテトグラタンは、じゃがいもの上にカレーソースがかかっています。

13 月 **GRADUATE** 中学校 卒業式

14 火	ごはん	えのきのみそ汁 カレーコロッケ 三色おひたし		807 26.2 22.9 3.4		油揚げ みそ 牛乳	こまつな ほうれんそう にんじん えのきたけ だいこん もやし	ごはん コロッケ じゃがいも 砂糖 米油		給食で使われているみそは、滝根町の味噌屋さんから作られています。みそは、大豆と塩と麹菌を混ぜて作る発酵食品です。
15 水	コッペパン	春雨スープ ミートマカロニ 杏仁フルーツ		824 25.3 32.8 3.3		ベーコン 豚ひき肉 牛乳	にんじん こまつな トマト キャベツ たまねぎ パイン みかん	コッペパン はるさめ マカロニ 薄力粉 砂糖 杏仁豆腐 米油		はるさめは、緑豆やじゃがいもやさつまいもから取ったでん粉から作られます。中国が発祥の食べ物で、日本へは鎌倉時代に伝わったと言われています。
16 木	ごはん	青菜のみそ汁 さんまのおろし煮 車ぶのうま煮		789 29.4 20.1 3.3		油揚げ みそ さんまのおろし煮 牛乳	こまつな にんじん だいこん たまねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん 車心 砂糖 米油		さんまのおろし煮とは、大根おろしでさんまを煮た料理です。大根の他にもにんじんやレンコンをおろして使う料理もあります。
17 金	キムチラーメン	【いい歯の日献立】 豆腐ハンバーグ いかと大根のサラダ		767 34.2 24.2 3.8		豚肉 とりささみ するめ わかめ 牛乳	にんじん いら ねぎ もやし だいこん	中華めん ごま油		今日は「いい歯の日献立」です。サラダには、かみこたえがあるといわれる「するめ」を使用しています。よくかむことは、歯をスッキリさせたり、食べすぎを防ぎます。
21 火	ごはん	【食育の日献立】 白菜と凍み豆腐のみそ汁 白身魚フライ キャベツと昆布の和え物 パックソース		759 27.3 20.5 3.0		凍り豆腐 みそ 牛乳 昆布 ホキ	にんじん はくさい キャベツ だいこん	ごはん 米油		今日は「食育の日献立」です。中通り地方の郷土食の凍み豆腐や、春が旬の春キャベツを使った献立です。
22 水	ちらし寿司	【卒業・進級お祝い献立】 すまし汁 豚肉しゅうまい ごまあえ お祝いデザート		800 26.3 22.7 3.7		油揚げ 豚肉焼売 豆腐 牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう れんこん 干し椎茸 たけのこ グリーンピース 玉葱 もやし	ごはん 砂糖 いちごのジュレ 米油 ごま		今日で今年度の給食も最後になります。みなさんは自分の体のことを考えて給食を食べることができましたか？春休みも健康に気をつけて食事をしましょう。

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

【1年間をふりかえりましょう】

★食べるということ★
私たち人間にとって、生きていくために必要なことが「食べる」という事です。食べることは健康な体を作るほかも、心を豊かにするために、大切な働きをします。

★体によい食べもの物を選びましょう★
私たちのまわりにはいろいろな食べものがあります。「自分の健康は自分で守る」を目標に、自分体によい食べものを選ぶことが出来る目や下を養いましょう。