

9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	給食を食べない学校(全校生が食べない学校)
				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	中 学 校	体や肉や骨となる	体の調子を整える			
1 月	麦ごはん	白身魚磯辺フライ ゆかり漬け きのこけんちん汁		784 29.2 18.0 2.2	牛乳 白身魚磯辺フライ 豆腐 鶏肉	大根 きゅうり にんじん しめじ しいたけ ごぼう こんにゃく ゆかり	麦ごはん 油 じゃがいも		赤しそには、食欲を増進させる成分や食中毒を予防する成分が含まれます。暑い夏を過ごした体を癒す食品の一つです。	
2 火	ごはん	鶏肉のしょうが焼き 大根キムチ和え 小松菜のみそ汁		766 27.6 22.4 2.6	牛乳 鶏肉のしょうが焼き 油揚げ みそ	大根 きゅうり にんじん もやし たまねぎ 小松菜 さやえんどう	ごはん ごま油		キムチは、韓国の漬け物です。ピリッと辛いのが特徴ですが、キムチ漬けには乳酸菌が含まれるので、腸の動きを整えます。	
3 水	食パン	スパニッシュオムレツ 海草サラダ 肉団子スープ レーズンクリーム		827 29.9 32.4 4.0	牛乳 スパニッシュオムレツ ミートボール 海草ミックス	キャベツ きゅうり コーン しいたけ にんじん チンゲンサイ ねぎ たけのこ	食パン ごま ドレッシング レーズンクリーム		スパニッシュオムレツは、スペインの調味料です。ゆっくり火を通したじゃがいもや野菜が入ったオムレツです。	
4 木		田村支部中体連 駅伝大会のためお弁当持参日								滝根中 大越中 都路中 常業中 船引南中 移中
5 金	中華めん	大学いも ひじきの和え物 とさんこラーメン		906 32.7 19.0 4.0	牛乳 豚肉 なた わかめ みそ ひじきつくだ煮	キャベツ にんじん たまねぎ なら コーン もやし にんにく 小松菜 いんげん	中華めん バター さつまいも 水あめ 油 砂糖 ごま		大学いもは、大正時代、東京の神田近辺の大学生が好んで食べられていたことから大学いもという呼び方になりました。	常業幼 滝根幼 菅谷小
8 月	ごはん	スコッチエッグ のり和え かぼちゃのみそ汁 お月見ゼリー		828 25.1 20.3 3.7	牛乳 スコッチエッグ 焼きのり わかめ みそ 油揚げ	ほうれん草 大根 きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ	ごはん お月見ゼリー		今日は、十五夜です。中秋の名月とも言われ、秋の真ん中に出る満月を指します。	緑幼 緑小 移中
9 火		★ 広瀬小学校 希望献立 ★		910 31.2 27.2 4.3					今日は、広瀬小学校の希望献立です。お楽しみに☆	
10 水	コッペパン	ウィンナー フレンチサラダ ミネストローネ いちごジャム		838 28.8 31.7 4.3	牛乳 ベーコン ウィンナー チーズ	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ しめじ にんにく ホールトマト パセリ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも マカロン いちごジャム		ミネストローネは、イタリア料理の一つです。トマトベースのスープに旬の野菜や豆類などを入れています。いろいろな食材を使うので栄養たっぷりです。	戸沢幼 緑幼 船引南幼 富岡中
11 木	麦ごはん	いなだ生姜煮 塩昆布の和え物 五目スープ ひじきつくだ煮		757 28.3 18.6 3.8	牛乳 塩昆布 いなだ生姜煮 豚肉 ひじきつくだ煮	キャベツ にんじん きゅうり もやし ねぎ チンゲンサイ たけのこ しいたけ	麦ごはん 油		いなだは、出生魚です。太平洋では、ワカシーナダーウラサブリ、日本海側では、クラギーナダーハマチープリと呼び方が変わります。	船引小 瀬川小 富岡中
12 金	ソフトめん	きつねうどん れんごんのはさみ揚げ 野菜のごまサラダ		834 34.6 22.9 4.2	牛乳 鶏肉 油揚げ なた プロックリー キャベツ	にんじん 大根 小松菜 しいたけ コーン ねぎ れんごんのはさみ揚げ プロックリー キャベツ	ソフトめん 油 ドレッシング		れんごんには、ビタミンCが多く含まれます。また、不足しがちな食物せんいも豊富に含まれます。	滝根幼 広瀬小
16 火	ごはん	豆腐ハンバーグ キャベツのレモン和え のっぺい汁		808 26.1 22.4 3.7	牛乳 ハム 豆腐ハンバーグ 鶏肉	キャベツ きゅうり 大根 レモン汁 にんじん ねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく	ごはん 油 砂糖 さといも かたくり粉		キャベツには、胃腸の粘膜を守る働きがあるビタミンUが含まれます。胃が疲れている時などに消化を助ける働きがあります。	
17 水	黒糖パン	まるごとグラタン さっぱりこんにゃくサラダ ポトフ		755 26.7 19.0 4.4	牛乳 グラタン 鶏肉	にんじん 大根 キャベツ しめじ たまねぎ チンゲンサイ もやし コーン こんにゃく	黒糖パン じゃがいも ドレッシング		ポトフは、フランスの家庭料理の一つです。荒く刻んだ、にんじん、セロリ、たまねぎ、カブをじっくり煮込んだ料理です。	戸沢幼 船引南幼 瀬川小 菅谷小 大越小 栗山小 緑小 岸田小 藤小 船引南小 船小 栗山小 富岡小 栗山小 栗山小
18 木	麦ごはん	さんま梅煮 ごほうサラダ 凍み豆腐のみそ汁		872 27.7 27.6 3.1	牛乳 さんま梅煮 凍み豆腐 みそ	ごほう にんじん きゅうり キャベツ ねぎ 大根 小松菜 たまねぎ	麦ごはん マヨネーズ じゃがいも		さんまは、これから秋にかけて旬を迎える魚です。全体に光沢があり、背の青色が鮮やかなもので身がしまっていてよく太っているものが美味しいです。	富岡幼
19 金	ソフトスパゲティー	ミートソース コールスローサラダ ヨーグルト		903 35.5 22.2 3.4	牛乳 豚ひき肉 チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが セロリ マッシュルーム パセリ キャベツ にんにく きゅうり コーン トマト	スパゲティー 小麦粉 油 ドレッシング		ミートソースは、イタリアでは、ポロネーズ、フランスでは、ポロネーズと呼びます。発祥は、イタリアのポロネーゼ地方といわれています。	常業幼 戸沢幼 菅谷小 岩井沢小 関本小 常業小 戸沢小 栗山小 栗田小
22 月	ごはん	アジフライ おかかあえ すまし汁 ふりかけ		794 31.3 22.1 3.2	牛乳 豆腐 アジフライ ふりかけ かつお節 うすらの卵 なた わかめ	ほうれん草 もやし キャベツ にんじん たけのこ みつば	ごはん 油		アジに含まれる脂肪酸には、血中のコレステロールを下げて血栓をできにくくする成分が含まれます。目の充血や頭痛予防にも効果があります。	滝根小
24 水		田村支部中体連 新人大会のためお弁当持参日								富岡小 滝根中 大越中 都路中 常業中 船引南中 船引中
25 木		田村支部中体連 新人大会のためお弁当持参日								滝根幼 大越小 富岡小 関本小 滝根中 大越中 都路中 船引中 常業中 船引南中
26 金	ソフトめん	いなりもち アーモンド和え 鶏ごぼううどん 型抜きチーズ		888 35.9 23.8 4.1	牛乳 鶏肉 油揚げ なた チーズ	ごほう にんじん たまねぎ しいたけ 小松菜 もやし 大根 プロックリー ねぎ	ソフトめん いなりもち 砂糖 アーモンド		アーモンドは、種実類の仲間です。ビタミンB群やビタミンE、カルシウム、鉄などを含まれます。血行をよくする働きや貧血の予防になります。	戸沢幼 戸沢小 富岡小 都路中 岩井沢小
29 月	ごはん	ハンバーグ 切干大根の含め煮 たまねぎのみそ汁		829 30.9 21.7 3.4	牛乳 ハンバーグ さつまあげ 油揚げ みそ	切干大根 にんじん いんげん たまねぎ こんにゃく ほうれん草 ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも		切干大根は、大根を細く切り乾燥させた食品です。乾燥させることで栄養素が凝縮され、効率良く栄養素をとることが出来ます。	常業幼 富岡幼 広瀬小
30 火	ごはん	オムレツ わかめサラダ ハヤシライス		876 27.8 27.1 3.4	牛乳 豚肉 オムレツ わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース セロリ プロックリー コーン にんにく	ごはん じゃがいも バター ドレッシング ごま		ハヤシライスは、薄切り肉とたまねぎをバターで炒め、赤ワインとデミグラスソースで煮たものです。海外の料理をベースに変化した洋食です。	

* 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。
* 給食費の第5回目の納期限(口座振替日)は、平成26年9月30日(火)です。