

2月のよていにごんで

田村市学校給食センター **船引中**

| 日 | 曜 | 主食 | おかず・デザート | 牛乳 | 栄養価 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 | 給食を食べない学校(全校生が食べない学校) | |
|----|---|---------------------|--|----|--|---|---|--|----------|--|---|--|
| | | | | | | 血や肉や骨となる | 体の調子を整える | 熱や力となる | | | | |
| 3 | 月 | ごはん | いわしの梅煮 春雨サラダ 大根のみそ汁 節分豆 | | 793 30.5 19.7 3.5 | 牛乳 いわしの梅煮 ハム 油揚げ みそ 大豆 | キャベツ もやし 大根 白菜 ねぎ 小松菜 人参 | ごはん 春雨 ドレッシング | | 今日は「節分」です。元気なかけ声で鬼を追い払い、福を呼び込みましょう。 | | |
| 4 | 火 | 麦ごはん | 鶏つくね ひじきサラダ のっぺい汁 | | 771 26.1 20.1 2.7 | 牛乳 鶏つくね 大豆 ひじき | キャベツ もやし 枝豆 人参 大根 ねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく | 麦ごはん 里芋 片栗粉 マヨネーズ | | 「のっぺい汁」は、新潟県・奈良県・鳥取県などに昔から伝わる郷土料理です。 | 富岡幼 南幼 南小 | |
| 5 | 水 | コッパン | 野菜コロッケ 大根サラダ 鶏ごぼうスープ | | 770 26.7 24.8 3.9 | 牛乳 鶏肉 | 大根 もやし 人参 ごぼう ほうれん草 白菜 しいたけ しょうが | コッパン 油 春雨 コロッケ ドレッシング | | コロッケは、フランスから伝わった料理の一つです。今日は、セルフサンドでコロッケをばさんで食べてみましょう。 | | |
| 6 | 木 | ごはん | ほうれん草卵焼き じゃが芋と切り昆布煮 キャベツのみそ汁 | | 742 25.5 16.8 3.1 | 牛乳 ほうれん草卵焼き 鶏肉 さつま揚げ みそ 油揚げ 昆布 | 人参 大根 小松菜 さやえんどう いんげん ねぎ キャベツ | ごはん 砂糖 油 じゃがいも | | 昆布は、かむ回数が増えるのでこの発達や脳の活性化につながります。しっかりとんで食べましょう。 | | |
| 7 | 金 | ソフトめん | カレー南蛮 ごま和え ボンカン | | 829 31.4 21.1 3.7 | 牛乳 鶏肉 なると 油揚げ | 人参 たまねぎ ねぎ 小松菜 しいたけ ほうれん草 もやし ボンカン キャベツ | ソフトめん じゃがいも 油 ごま 砂糖 | | 「ボンカン」は、約90%が愛媛県で栽培されています。風邪の予防にも効果があるビタミンが豊富です。 | | |
| 10 | 月 | ごはん | メンチカツ おかか和え あずか汁 | | 776 30.3 17.2 3.2 | 牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 みそ メンチカツ | キャベツ もやし 人参 たまねぎ ごぼう ほうれん草 えのき ねぎ しょうが | ごはん 油 | | 「あずか汁」は、奈良県に伝わる牛乳が入った汁物の郷土料理です。 | 西向小 | |
| 12 | 水 | コッパン | 肉団子 野菜のごまサラダ パンフキンスープ ブルーベリージャム | | 834 29.5 26.0 3.7 | 牛乳 鶏肉 肉団子 キャベツ コーン パセリ 生クリーム | たまねぎ かつお 大根 カリフラワー 人参 しめじ いよかん | コッパン 油 ごま ジャム ドレッシング | | 鶏肉には皮膚や粘膜を丈夫にするビタミンAが豊富に含まれます。 | | |
| 13 | 木 | 麦ごはん | ポークカレー フルーツヨーグルト わかナツドン(中のみ) | | 938 25.2 26.0 3.3 | 牛乳 豚肉 生クリーム ヨーグルト わかナツドン | たまねぎ 人参 みかん 黄桃 にんにく バナナ プルーン グリンピース | 麦ごはん 油 砂糖 じゃがいも | | 手洗い・うがいは、風邪予防の基本です。手の洗い方など、お家でもみんなで確認しましょう。 | 南幼 緑幼 声沢幼 | |
| 14 | 金 | 中華めん | 道産子ラーメン さつま芋ハートコロッケ ゆずかつおサラダ バレンタインデザート | | 933 33.9 24.8 4.1 | 牛乳 豚肉 なると わかめ みそ かつお節 バレンタインデザート | 白菜 人参 たまねぎ ねぎ もやし にんにく キャベツ チンゲンサイ コーン メンマ | 中華めん 油 コロッケ バター ドレッシング | | 「ゆず風呂」は、ゆずの皮の精油分が、乾燥肌のひびきれやあかざれなどを緩和する働きがあるのでおすすめです。 | 船引小 | |
| 17 | 月 | 麦ごはん | 鮭のちゃんちゃん焼き 枝豆サラダ 卵スープ | | 761 30.0 19.6 3.1 | 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 卵 ハム | えだまめ 人参 たまねぎ もやし きくらげ しいたけ キャベツ チンゲンサイ | 麦ごはん マヨネーズ | | きくらげには、貧血予防の鉄分や、便秘予防の食物繊維が豊富に含まれます。 | 南中 | |
| 18 | 火 | ★ 要田小学校 希望献立 ★ | | | | 738 28.5 19.9 4.5 | | | | | 今日は、要田小学校の希望献立です。何が出るのかお楽しみに。 | |
| 19 | 水 | コッパン | ごぼうサラダ ほうれん草クリームスープ いよかん いちごジャム | | 765 27.0 21.5 3.4 | 牛乳 鶏肉 生クリーム | ごぼう ほうれん草 人参 たまねぎ 小松菜 キャベツ コーン いよかん | コッパン ごま じゃがいも ジャム パター コーンスターチ | | 「いちご」は、ビタミンCが含まれ美肌効果があります。また、虫歯予防のキシリトールも含まれます。 | | |
| 20 | 木 | ごはん | いなだの生姜煮 わかめサラダ 冬野菜のみそ汁 | | 798 28.0 21.0 3.0 | 牛乳 いなだの生姜煮 油揚げ わかめ みそ | 白菜 人参 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 キャベツ コーン ブロッコリー | ごはん 砂糖 ごま じゃがいも ドレッシング | | 冬野菜には、体を温める効果や風邪予防の栄養素が豊富に含まれています。旬の野菜を食べましょう。 | 都路こども園 戸沢幼 戸沢小 南中 都路中 南中 船引中 船引小 船引中 | |
| 21 | 金 | ソフトめん | けんちんうどん 昆布漬け 卵ドーナツ | | 890 33.0 21.7 4.6 | 牛乳 豚肉 豆腐 昆布 みそ | 大根 人参 ごぼう ねぎ もやし こんにゃく キャベツ | ソフトめん 油 じゃがいも 卵ドーナツ | | 学校がお休みの日は、給食で飲んでいる牛乳の分、カルシウム不足になりやすいと言われていませう。積極的に牛乳を飲みましょう。 | 西向小 | |
| 24 | 月 | 緑り替え休業日 | | | | | | | | | | 都路こども園 戸沢幼 戸沢小 南中 都路中 南中 船引中 移中 |
| 25 | 火 | ★ 富岡第一・第二小学校 希望献立 ★ | | | | 767 23.8 20.2 3.3 | | | | | 今日は富岡第一・第二小学校の希望献立です。今年度最後の希望献立です。お楽しみに。 | |
| 26 | 水 | コッパン | ナムル すいとん汁 ブルーベリーゼリー ココアクリーム | | 787 26.5 22.0 4.1 | 牛乳 豚肉 油揚げ | 大根 人参 ごぼう しめじ ねぎ もやし ほうれん草 | コッパン すいとん 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも ゼリー ココアクリーム | | ブルーベリーには、視力回復に効果があるアントシアニンが含まれています。 | | |
| 27 | 木 | 麦ごはん | 五目卵焼き 肉じゃが 麩のみそ汁 ふりかけ | | 773 27.2 16.0 3.3 | 牛乳 五目卵焼き 豚肉 わかめ みそ ふりかけ | たまねぎ 人参 さやえんどう ほうれん草 ねぎ 大根 こんにゃく キャベツ | 麦ごはん 砂糖 油 じゃがいも 麩 | | 「麩」は、小麦粉から出来ています。たんぱく質のほかにミネラル類の栄養素も豊富に含まれています。 | | |
| 28 | 金 | ソフトめん | 親子汁 キムチ和え さつま芋の蒸しパン | | 809 32 15 4 | 牛乳 なると 鶏肉 卵 昆布 | たまねぎ 白菜 人参 ねぎ えのき しいたけ 大根 キャベツ キムチ | ソフトめん 蒸しパン | | キムチには、乳酸菌が多く含まれているので、お腹の調子を整え便秘の予防に効果があります。 | 緑幼 広瀬小 船引小 緑小 | |

*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。
 *今月の給食費の納期限(口座振替日)は、平成26年2月28日(金)です。【お問い合わせ先】 田村市学校給食センター 電話0247-67-1123