

<h1>9月のよていにとだて</h1> <h2>田村市学校給食センター</h2>			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(全学年が食べない学校)
			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	血や肉や骨となる	体の調子を整える			
日曜	主食	おかず・デザート	牛乳	幼稚園	小学校	中学校					
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	453 17.4 10.4 1.4	621 23.4 15.9 1.7	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 ジャがいも	たまご	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	452 17.5 14.3 1.8	617 23.4 19.6 2.3	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	乳製品	英語弁論大会参加のため 3年生はお弁当	
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 レースンクリーム	514 17.6 22.9 2.5	697 25.2 29.4 3.2	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 レースンクリーム	豆類	スパニッシュオムレツは、スペインの卵料理です。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	支部駅伝大会のため全員お弁当										
5金	中華めん	大学いも ひじきの和え物 どさんこラーメン	543 19.3 11.2 2.5	705 26.1 16.7 3.1	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 にら 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	たまご	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。	常葉幼 滝根幼 菅谷小
8月	7日(日)移地区PTA連合会行事のため 繰替休業日										
9火	★ 広瀬小学校 希望献立 ★		533 19.3 16.7 2.9	732 26.0 23.8 3.5	910 31.2 27.2 4.3				乳製品	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	473 15.6 17.8 2.6	717 25.0 29.1 3.7	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 にんにく たまねぎ しめじ トマト パセリ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ いちごジャム	小魚類	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作ります。いろいろな食材を使うので栄養たっぷりです。	声沢幼 緑幼 船引南幼 富岡中
11木	麦ごはん	いなだの生姜煮 塩昆布の和え物 五目スープ ひじきのつくだ煮	450 18.0 11.9 2.4	609 24.0 16.4 3.0	757 28.3 18.6 3.8	牛乳 塩昆布 いなだの生姜煮 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 ししいたけ	麦ごはん 油	果物	いなだは、出生魚です。太平洋側では、ワカシーイナダーワラサープ、日本海側では、クラギーイナダーハマチープリと呼名が変わります。	船引小 瀬川小 富岡中
12金	ソフトめん	きつねうどん れんこんのはさみ揚げ 野菜のごまサラダ	518 21.8 14.6 2.8	659 28.3 20.4 3.4	834 34.6 22.9 4.2	牛乳 鶏肉 油揚げ なた 油揚げ なた	にんじん 大根 小松菜 ししいたけ コーン ねぎ れんこんはさみ揚げ ブロッコリー キャベツ	ソフトめん 油 ドレッシング	魚類	れんこんには、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	492 16.7 15.0 2.5	655 22.4 19.9 3.1	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 だいこん 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	海そう	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	445 15.7 11.1 2.9	637 23.0 17.0 3.6	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	小魚類	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。	声沢幼 船引南幼 瀬川小 菅谷小 富岡中 船引南小 瀬川小 常葉小 船引南小 富岡中
18木	麦ごはん	さんま梅煮 ごぼうサラダ 凍み豆腐のみそ汁	517 16.9 16.9 2.1	695 22.7 22.6 2.7	872 27.7 27.6 3.1	牛乳 さんま梅煮 凍み豆腐 みそ	ごぼう 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	乳製品	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が身がしまっていてよく太っているものが美味しです。	富岡幼
19金	ソフトスバゲティー	ミートソース コールスローサラダ ヨーグルト	563 22.0 13.6 2.4	712 28.9 19.7 2.8	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 トマト セロリ マッシュルーム パセリ キャベツ しょうが きゅうり コーン にんにく	ソフトスバゲティー 小麦粉 油 ドレッシング	たまご	ミートソースは、イタリアでは、ポロネーゼ、フランスでは、ポロネーズと呼ばれます。発祥は、イタリアのポロネーゼ地方といわれています。	常葉幼 声沢幼 菅谷小 岩沢小 瀬川小 常葉小
22月	ごはん	アジフライ おかかあえ すまし汁 ふりかけ	475 20.4 13.7 2.3	644 26.6 19.7 2.9	794 31.3 22.1 3.2	牛乳 アジフライ ぶりかけ かつお節 うすらの卵 なた わかめ 豆腐	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	いも類	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た血圧を下げ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	食パン	かぼちゃチーズクロック ツナサラダ コンソメスープ ブルーベリージャム	477 16.8 18.7 2.7	671 24.3 26.5 3.5	831 29.2 31.7 4.3	牛乳 ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり パセリ えだまめ かぼちゃのチーズクロック たまねぎ もやし にんじん マッシュルーム しめじ	食パン 油 砂糖 ブルーベリージャム	果物	支部中体連新人大会1日目のため 1・2年生はお弁当	
25木	ごはん	中華丼 ナムル わかめスープ ココアパバロア	516 21.4 12.3 2.7	698 29.7 18.1 3.6	847 34.2 20.2 4.4	牛乳 豚肉 いかえび うすら卵 わかめ 豆腐 鶏肉	にんじん たまねぎ トマト たまねぎ たけのこ ししいたけ きくらげ さやえんどう ねぎ もやし ほうれん草 しめじ	ごはん 油 ごま油 はるさめ 砂糖 ココアパバロア いりごま かたくり粉	魚類	支部中体連新人大会2日目のため 1・2年生はお弁当	
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(中)	486 19.1 12.0 2.4	661 26.8 17.7 3.1	888 35.9 23.8 4.1	牛乳 鶏肉 油揚げ なた チーズ(中)	ごぼう にんじん たまねぎ ししいたけ 小松菜 もやし 大根 ブロッコリー ねぎ	ソフトめん いなりもち 砂糖 アーモンド	海そう	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。	声沢小 富岡小 瀬川小 岩沢小 岩沢小
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	508 19.6 13.9 2.3	659 25.3 18.5 2.9	829 30.9 21.7 3.4	牛乳 ハンバーグ さつまいも 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	小魚類	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、効率よく栄養素をとることが出来ます。	常葉幼 富岡幼 滝根小
30火	ごはん	オムレツ わかめサラダ ハヤシライス	557 17.6 16.8 2.3	732 23.8 22.3 2.8	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 ブロッコリー 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	豆類	ハヤシライスは、薄切りの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。

【お問い合わせ先】 田村市学校給食センター 電話0247-67-1123