

# 4月のよていこんだて

## 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)	幼稚園	小学校			
8	火	麦ごはん	とりのしょうが焼き ひじきサラダ 大根のみそ汁	506 18.1 17.2 1.7	666 24.0 23.4 2.2	827 29.5 31.7 2.8	牛乳 とりのしょうが焼き 大豆 油揚げ みそ ひじき	にんじん もやし 大根 小松菜 さやえんどう キャベツ	ごはん 麦 里芋 マヨネーズ	乳製品	入学・進級おめでとうございませう。好き嫌いせずに何でも食べて元気に過ごしましょう。	滝根幼 常葉幼 芦沢幼 船引南幼 緑幼 滝根中 大越中
9	水	コッパン	野菜コロッケ ツナあえ コンソメスープ	518 18.6 16.2 2.4	681 25.2 22.9 3.0	838 29.4 26.3 3.6	牛乳 ツナ ベーコン	ほうれん草 きゅうり 玉ねぎ にんじん もやし パセリ ブロッコリー キャベツ チンゲンサイ	パン 油 じゃがいも コロッケ ドレッシング	たまご	食事の前には、石けんを使いきちんと手を洗い、きれいなハンカチで手をふくようにしましょう。	滝根幼 常葉幼 芦沢幼 船引南幼 緑幼 滝根中 大越中
10	木	ごはん	いなだの生姜煮 もやしとひき肉の油炒め みそワタンスープ	533 21.5 14.2 2.2	695 28.0 19.1 2.9	824 32.5 21.7 3.4	牛乳 豚肉 とり肉 みそ いなだのしょうが煮	にんじん もやし しいたけ たけのこ ねぎ 小松菜 にんにく しょうが キャベツ	ごはん 春雨 油 砂糖 かたくり粉 ワタナン	果物	食事の前には、食べ物に感謝して気持ちを込めて、きちんとあいさつをしましょう。	滝根幼 滝根中
11	金	1・2年生は学習旅行のためお弁当持参										
14	月	繰替休業日 【12日(土)は、1・2年生は普通授業のためお弁当持参】										
15	火	ごはん	さばのおかか煮 枝豆サラダ わかめスープ	465 18.8 16.6 1.5	635 26.5 23.8 1.9	752 32.0 28.6 2.5	牛乳 さばのおかか わかめ 豆腐 ハム	もやし 枝豆 玉ねぎ たけのこ ねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ キャベツ	ごはん マヨネーズ	いも類	春から初夏にかけてが、わかめの旬です。この時期に収穫したものは、さっと湯通しをして食べると美味しく味わえます。	
16	水	黒糖パン	オムレツ コーンサラダ ラビオリスープ	433 16.5 14.0 2.5	632 23.9 20.3 3.2	793 29.0 24.5 3.8	牛乳 オムレツ ベーコン	きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン パセリ キャベツ ブロッコリー	パン 黒糖 じゃがいも ラビオリ ドレッシング	乳製品	ブロッコリーには、ビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCは、疲労回復、かぜの予防などに効果があります。	
17	木	麦ごはん	ポークカレー 海草サラダ オレンジ	512 13.7 13.8 2.3	703 20.3 20.6 2.8	815 22.8 23.8 3.4	牛乳 豚肉 海草ミックス 生クリーム	玉ねぎ にんじん にんにく きゅうり もやし オレンジ キャベツ コーン	ごはん 麦 じゃがいも ごま 油 ドレッシング	小魚類	栄養価が低いイメージがある「もやし」。しかし実際は、食物繊維やビタミンCやカルシウムも含まれています。	船引南小 船引南幼 大越中
18	金	中華めん	みそラーメン 焼きぎょうざ りっちゃんサラダ	473 21.0 12.7 2.0	630 28.4 18.5 2.4	861 37.1 22.9 3.1	牛乳 わかめ 豚肉 昆布 かつお節 みそ ハム ぎょうざ	玉ねぎ にんじん きくらげ もやし 小松菜 にんにく しょうが ねぎ きゅうり コーン メンマ キャベツ	めん 油 砂糖	いも類	キャベツの旬は春と秋。春のキャベツは、みずみずしく柔らかいのでサラダなどで生で食べると美味しく味わうことができます。	菅谷小 広瀬小 常葉小 富岡小
21	月	繰替休業日 【20日(日)は、授業参観日のため全校生お弁当持参】										
22	火	五目ごはん	さんまのおろし煮 春雨サラダ 若竹汁	504 19.7 14.6 3.5	653 25.6 19.8 3.8	776 29.9 22.9 4.0	牛乳 わかめ 豆腐 みそ 油揚げ さんまおろし煮 ハム	たけのこ 玉ねぎ もやし きゅうり 小松菜 キャベツ	ごはん 春雨 ドレッシング	果物	しょうがが持つ、独特の香り成分や苦み成分には、殺菌力や消化吸収を助ける働きがあります。	
23	水	食パン	とりのから揚げ アスパラサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム	551 19.4 19.4 2.7	714 25.5 26.0 3.6	867 30.5 30.7 3.9	牛乳 とりの肉のから揚げ ベーコン チーズ	もやし きゅうり にんにく 玉ねぎ にんじん トマト コーン パセリ アスパラ キャベツ	パン 油 じゃがいも 砂糖 ドレッシング マカロニ ブルーベリージャム	小魚類	貝だくさんの「スープ」汁ごと食べるので、水に溶けやすい、ビタミンやミネラルなどの栄養分も残さず食べることが出来ます。	
24	木	麦ごはん	五目玉子焼き じゃがいもの切昆布煮 豚汁 しそ味ひじき(中のみ)	489 18.1 10.7 2.3	645 24.3 15.4 2.9	776 29.8 17.9 3.8	牛乳 しそ味ひじき(中) 五目玉子焼き さつま揚げ 昆布 みそ 豚肉 豆腐	にんじん さやいんげん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖 油 里芋	乳製品	豆腐は、良質なたんぱく質を含みミネラル類も豊富に含まれていることから、ヘルシーな食材として世界中から注目されています。	船引南中
25	金	中華めん	塩ラーメン 花菜サラダ ヨーグルト	520 24.0 11.3 2.3	655 31.4 16.4 3.1	822 37.6 18.4 3.9	牛乳 豚肉 うすらの卵 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ もやし にら ねぎ きくらげ カリフラワー コーン キャベツ ブロッコリー ビーマン	めん ドレッシング	魚類	「卵」は、完全栄養食品といわれていますが、食物繊維とビタミンCはあまり含まれていないのでほかの食品で補うことが大切です。	芦沢幼 芦沢小
28	月	麦ごはん	白身魚フライ 五目さんぴら なめこ汁	480 17.8 11.6 2.0	638 23.7 17.3 2.6	791 29.0 21.2 3.1	牛乳 白身魚フライ 豆腐 みそ さつま揚げ	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく なめこ 小松菜 大根 ねぎ	ごはん 麦 油 砂糖 ごま	たまご	麦ごはんに入っている「麦」は大麦です。大麦には、日本人が不足しがちな食物繊維やカルシウムを豊富に含んでいます。	古道 岩井沢 瀬川 常葉中
30	水	コッパン	ウィンナー ミートマカロニ 玉子スープ	510 20.2 17.8 3.1	671 27.2 23.7 3.6	844 33.8 30.8 3.8	牛乳 豚肉 卵 ウィンナー チーズ	玉ねぎ にんじん もやし きくらげ しいたけ グリンピース トマト チンゲンサイ	パン 油 砂糖 小麦粉 マカロニ	海そう	にんにくに多く含まれている「カロテン」。免疫力を高めることで知られています。生よりも加熱して食べたほうがさらに効果がUPします。	

\*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。

【お問い合わせ先】 田村市学校給食センター 電話0247-67-1123