

# 3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)						
日曜	主食	おかず・デザート	牛乳	幼稚園	小学校	中学校	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)
3月	若菜ごはん	さんまのおろし煮 ごま和え さつまい ひなあられ		542 18.1 12.8 2.4	676 23.5 17.6 3.1	841 27.7 20.0 3.8	牛乳 さんまのおろし煮 豚肉 豆腐	ほうれん草 にんじん もやし 大根 ごぼう ねぎ	ごはん さつまいも ごま 砂糖 ひなあられ		今日は、桃の節句「ひな祭り」です。ひな祭りは女の子のすこやかな成長を祈る行事です。ひな人形を飾り、ひし餅、白酒、桃の花をそなえます。	緑幼 緑小 古道小 岩井沢小 瀬川小
4火	麦ごはん	ハンバーグ 枝豆サラダ 小松菜のみそ汁 イチゴムース(中のみ)		547 19.3 15.7 2.0	691 25.1 22.0 2.6	850 29.5 24.7 3.0	牛乳 大豆 ハンバーグ 油揚げ 豆腐 みそ いんげん豆	枝豆 キャベツ きゅうり とうもろこし 小松菜 大根	麦ごはん マヨネーズ 里芋 イチゴムース		豆類には食物せんいが豊富に含まれます。食物せんいには腸の運動を活発にする働きがあります。	
5水	コッペパン	ウィンナー コールスローサラダ イタリアンスープ		568 23.2 21.5 2.6	737 31.0 29.6 3.2	887 36.5 34.5 3.9	牛乳 ウィンナー 卵 ベーコン 大豆 チーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ アスパラ ほうれん草	パン ドレッシング マカロニ パン粉		ウィンナーは、ウィーンで生まれた食品です。ドイツ生まれのソーセージの仲間です。直径2cm未満のものをウィンナーと呼ぶそうです。	滝根小
6木	ごはん	ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト		564 16.3 14.8 2.5	734 22.6 21.6 3.1	899 26.5 24.6 3.6	牛乳 生クリーム 豚肉 海そうミックス ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ にんじん もやし にんにく	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも		海そう類には日頃不足しがちな栄養素が含まれています。カルシウム、カリウム、亜鉛などの海洋ミネラルがたっぷり含まれます。	
7金	ソフトめん	肉みそうどん きのこ信田巻 おかか和え プリン		482 21.4 12.9 2.1	629 28.5 18.9 2.6	816 35.5 21.8 3.6	牛乳 みそ きのこ信田巻 なると 油揚げ 豚肉 かつお節 プリン	にんじん 白菜 ねぎ だけのこ にんにく えのき しめじ もやし ほうれん草 大根	ソフトめん 油		かつお節は、かつおを加熱して乾燥させた保存食です。かつお節は、汁物のだしを取ったり、和え物にするなど古くから食べられていました。	滝根幼 菅谷小 常葉小
10月	麦ごはん	メンチカツ 和風サラダ かきたま汁		537 17.8 15.9 1.9	699 24.4 23.0 2.6	859 28.6 26.0 3.6	牛乳 メンチカツ ハム 豆腐 卵	大根 キャベツ きゅうり にんじん 白菜 ほうれん草	麦ごはん 油 かたくり粉 ドレッシング		<b>県立II期入試のため 3年生は全員お弁当持参</b>	
11火	ごはん	枝豆入り玉子焼き ツナ和え 凍み豆腐のみそ汁 ひじきつくた煮 ストロベリーフレッシュ(中のみ)		469 16.8 11.8 2.0	640 23.8 17.6 2.7	790 27.7 19.6 3.1	牛乳 みそ 枝豆入り玉子焼き ツナ 凍み豆腐 ひじきつくた煮	キャベツ にんじん チンゲンサイ きゅうり ねぎ 大根 小松菜 ストロベリーフレッシュ	ごはん 里芋 ドレッシング		卵には、たんぱく質の成分がバランス良く含まれています。また、卵黄にはビタミン類も含まれるので、効率よく栄養素をとることができます。	常葉幼
12水	コッペパン	まるごとグラタン フレンチサラダ ラビオリスープ ミルクココア		482 16.5 13.7 2.4	657 23.2 20.1 3.0	788 27.1 23.0 3.7	牛乳 ベーコン まるごとグラタン	キャベツ フロccoli カリフラワー カラーピーマン にんじん たまねぎ	パン ドレッシング じゃがいも ラビオリ ミルク		ラビオリはイタリア料理の一つです。ひき肉や野菜のみじん切りが入った具をパスタ生地で包んでつくります。	
13木	<h1>卒業式</h1>											
14金	中華めん	坦々麺 春巻き もやし中華和え ホワイトチョコムース		598 22.6 18.0 1.8	749 29.4 23.7 2.5	865 33.9 25.5 2.9	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ もやし にんにく にんじん 小松菜 きくらげ だけのこ しいたけ きゅうり チンゲンサイ	中華めん ごま油 油 春雨 かたくり粉 ドレッシング 香巻き ホワイトチョコムース		もやしの原料はブラックマツペ、緑豆、大豆の三種類があります。緑豆もやしと大豆もやしは色が白く太めでブラックマツペは細長いのが特徴です。	
17月	麦ごはん	さばの味噌煮 切干大根の炒め物 みそワタンスープ		584 21.2 12.2 2.1	735 27.4 18.0 2.7	846 30.3 19.6 2.9	牛乳 さばの味噌煮 さつまいあげ 豚肉 凍み豆腐 みそ	切り干し大根 しいたけ にんじん 枝豆 にんにく 糸こんにゃく 白菜 もやし ねぎ 小松菜	麦ごはん 油 ワタンスープ 砂糖		切干大根は、大根を干したものです。干すことで保存性が増し、栄養素も凝縮されるので、たっぷり栄養素をとることができます。	
18火	★要田小学校 希望献立★				559 18.5 17.6 2.6	705 26.4 23.7 3.3	876 33.4 27.2 3.9				今日は、要田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。	全幼稚園
19水	コッペパン	ハムチーズピカタ アスパラサラダ コンソメスープ イチゴジャム		503 19.9 13.8 2.2	654 26.7 19.8 2.8	789 31.6 22.5 3.4	牛乳 ハムチーズピカタ ベーコン	アスパラ にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム フロccoli	パン ドレッシング じゃがいも イチゴジャム		ピカタとは、イタリア料理の一つです。小麦粉をつけ、ハルメザンチーズを混ぜた溶き卵をたっぷりからめてソテーしたものをいいます。	滝根幼 都路こども園 常葉幼 南幼 戸沢幼 緑幼

\*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

## 生活習慣病予防は今からはじめよう!

- ① 食べすぎない
- ② 朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ③ 栄養バランスのよい食事をする
- ④ 糖分、脂質、塩分をとりすぎない
- ⑤ 野菜や果物をしっかり食べる
- ⑥ 食物繊維の多い食品を食べる
- ⑦ よくかんで、早食いをしない



