

2月のよていにとだて

田村市学校給食センター 中学校用

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)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			
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	キャバツ もやし 大根 大根 ねぎ 小松菜 人参	ごはん 春雨 ドレッシング		乳製品	県立1期入試のため 3年生は全員お弁当持参		
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	キャバツ 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		魚類	「のっぺい汁」は、新潟県・奈良県・鳥根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	コッペパン	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	コッペパン 油 春雨 コロッケ ドレッシング		豆類	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は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 キャバツのみそ汁		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 キャバツ	ごはん 砂糖 油 じゃがいも		果物	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。しっかりかんで食べましょう。		
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 だまねぎ ねぎ 小松菜 しいたけ ほうれん草 もやし ボンカン キャバツ	ソフトめん じゃがいも 油 ごま 砂糖		豆類	「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 あすか汁		776 30.3 17.2 3.2	牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 みそ メンチカツ	キャバツ 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		いも類	「あすか汁」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	コッペパン	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 生クリーム	たまねぎ かぼちゃ 大根 カリフラワー キャバツ コーン パセリ 人参 しめじ いよかん	コッペパン 油 ごま ジャム ドレッシング		小魚類	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 わかナッツドン(中のみ)		938 25.2 26.0 3.3	牛乳 豚肉 生クリーム ヨーグルト わかナッツドン	たまねぎ 人参 みかん 黄桃 にんにく ハイナッツプル グリンピース	麦ごはん 油 砂糖 じゃがいも		海そう	手洗い・うがいは、風邪予防の基本です。手の洗い方など、お家でもみんな確認しましょう。	南幼 緑幼 芦沢幼	
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 だまねぎ ねぎ もやし にんにく キャバツ 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		豆類	「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ぎ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 キャバツ チンゲンサイ	麦ごはん マヨネーズ		乳製品	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。何か出るのかお楽しみに。		
19水	コッペパン	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 キャバツ コーン いよかん	コッペパン ドレッシング ごま じゃがいも ジャム バター コーンスターチ		海そう	「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 キャバツ 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		小魚類	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。	丹波小 西小 緑小 船引小 西向小 南中 要田小 船引小 船引小 船引小 船引小 南中	
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 キャバツ	ソフトめん 油 じゃがいも 卵ドーナツ		魚類	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す。積極的に牛乳を飲みましょう。	西向小	
24月	繰替休業日(23日は授業参観のため、全校生お弁当持参)											
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	コッペパン	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	コッペパン 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		たまご	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 キャバツ	麦ごはん 砂糖 油 じゃがいも 麩		魚類	「麩」は、小麦粉から出来ています。たんぱく質のほか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 キャバツ キムチ	ソフトめん 蒸しパン		果物	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0247-67-1125