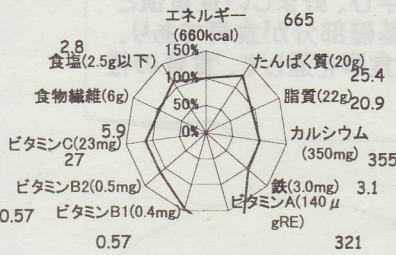




# 2010年 4月のこんだてひょう Bコース

上田市第二学校給食センター

☆今月の平均栄養摂取量(中学年)  
( )は基準値です



|        | 火<br>6                                                                      | 水<br>7                                                                        | 木<br>8                                                                     | 金<br>9                                                                              |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|        | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>にくだんごあまずいため<br>もやしのちゅうかあえ<br>タンホウタン                        | うどん<br>ぎゅうにゅう<br>たまごやき<br>いとかんてんごまずあえ<br>かやくじる                                | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>まめまめフライ<br>ふくじんづけあえ<br>ポークカレー                           | げんりょうミロパン<br>ぎゅうにゅう<br>ポイルウイナー<br>チーズサラダ<br>ABCスープ                                  |
|        | エネルギー 612 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂質 17.4 g<br>食塩 2.6 g                     | エネルギー 616 kcal<br>たんぱく質 25.2 g<br>脂質 23.1 g<br>食塩 2.2 g                       | エネルギー 724 kcal<br>たんぱく質 23.5 g<br>脂質 19.2 g<br>食塩 2.4 g                    | エネルギー 655 kcal<br>たんぱく質 27.3 g<br>脂質 27.3 g<br>食塩 4 g                               |
|        | 蛋花湯(タンホウタン)は中華の卵スープで、最初の卵は卵、最後の湯はスープのこと、真ん中の花は卵が花がさいているように見えることからこの名がつけました。 | 卵は栄養完全食品といって、ビタミンC以外の栄養がバランスよく含まれています。ひとつの命を生み出す卵ですから、感謝していただきますように。          | 豆まめフライは、お豆をつぶしてつくったコロッケです。お豆なので甘みがあっておいしいです。お腹をそうじしてくれる食物せんいもたくさんふくまれています。 | 早い小学校では昨日から1年生の給食が始まりました。食べたことのない料理や食品もあるかもしれませんが、何でも一口挑戦してみてくださいね。おいしいですよ。         |
|        | 12                                                                          | 13                                                                            | 14                                                                         | 15                                                                                  |
| こんだてめい | ゆかりごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ひじきはるまき<br>ごぼうのごまあえ<br>みとしる                             | はつがげんまいごはん<br>ぎゅうにゅう<br>とほろどんのぐ<br>(たまご・とりとほろ)<br>わふうれんこんサラダ<br>なめこじる         | うどん<br>ぎゅうにゅう<br>にくだんごもちごめむし<br>あまずサラダ<br>カレーなんばん                          | 入学お祝い献立<br>おせきはん・ごましお<br>ぎゅうにゅう<br>えびのてんぷら<br>なのはなのからしあえ<br>すましじる                   |
| 栄養価    | エネルギー 597 kcal<br>たんぱく質 20 g<br>脂質 15.4 g<br>食塩 4 g                         | エネルギー 602 kcal<br>たんぱく質 25.2 g<br>脂質 18.1 g<br>食塩 3 g                         | エネルギー 685 kcal<br>たんぱく質 29.7 g<br>脂質 24 g<br>食塩 2.4 g                      | エネルギー 644 kcal<br>たんぱく質 24 g<br>脂質 13 g<br>食塩 3.2 g                                 |
| 一口メモ   | 春巻きはもとも中国で立春のころに新芽が出た野菜を具として作られていました。ひじきも海の中で立春のころから新芽を出し、大きくなります。          | センターの給食で使うきのこ(しめじ・えりんぎ・えのき・なめこなど)はほとんどが上田産です。長野県産のきのこに感謝していただきますように。          | 「～南蛮(なんばん)」という料理は、主にネギやとうがらしを使う料理につける名前です。今日のカレー・南蛮も長ネギが入っています。和風の味つけです。   | 1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。新しい出発をお祝いして、主食はお赤飯です。皆さんの元気な学校生活を心より応援しています。                  |
|        | 19                                                                          | 20                                                                            | 21                                                                         | 22                                                                                  |
| こんだてめい | お花見献立<br>きびなめし<br>ぎゅうにゅう<br>とりのからあげ<br>あおだいずのしゃきしゃきあえ<br>わかたけじる<br>おはなみだんご  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さわらのカレーこやき<br>いそかあえ<br>かきたまじる<br>ひじきふりかけ                     | パスタめん<br>ぎゅうにゅう<br>ひじきのマリネ<br>ミートソース<br>きよみオレンジ                            | はつがげんまいごはん<br>ぎゅうにゅう<br>こざかなつくだに<br>ゆかりあえ<br>ごもくまめ                                  |
| 栄養価    | エネルギー 805 kcal<br>たんぱく質 30 g<br>脂質 22.1 g<br>食塩 3.9 g                       | エネルギー 584 kcal<br>たんぱく質 26.6 g<br>脂質 15.9 g<br>食塩 2.5 g                       | エネルギー 679 kcal<br>たんぱく質 27.8 g<br>脂質 23.2 g<br>食塩 2.3 g                    | エネルギー 602 kcal<br>たんぱく質 26.9 g<br>脂質 13.1 g<br>食塩 2.3 g                             |
| 一口メモ   | 色とりどりの花がさき、自然の息吹が感じられる季節です。食事でも感性を働かせて、香り・食感・いろどりを楽しみながら味わってください。           | 「鱈(さくら)」は、魚へんに春と書いてさくらというおと、春に多くとれる魚です。白身魚であつさりとした上品な味です。旬のものを食べて元気をいただきましょう。 | 清見オレンジは、日本のみかんとオレンジを交配させ作られた日本初の商品です。みかんと同じように薄皮まで食べられます。さっぱりとした甘さが上品です。   | 魚はカルシウムのイメージがありますが、実は魚も骨まで丸ごと食べないと、それほどカルシウムは期待できません。丸ごと食べられる小魚はよいカルシウム源です。         |
|        | 26                                                                          | 27                                                                            | 28                                                                         | 29                                                                                  |
| こんだてめい | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>カリカリづけ<br>ひじにくとうずらたまごのカレー<br>おきなわパイン                     | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>うのはないために<br>やきふたサラダ<br>さつまじる                                 | ラーメン<br>ぎゅうにゅう<br>しょうまい<br>わかめのちゅうかあえ<br>みぞラーメンスープ                         | みどりの日<br>コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>わさびコロッケ<br>ツナとごぼうのサラダ<br>えびだんごスープ                       |
| 栄養価    | エネルギー 685 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 20.6 g<br>食塩 2.1 g                     | エネルギー 655 kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂質 17.9 g<br>食塩 2.6 g                       | エネルギー 644 kcal<br>たんぱく質 26.2 g<br>脂質 24 g<br>食塩 2.9 g                      | エネルギー 755 kcal<br>たんぱく質 27.7 g<br>脂質 30.9 g<br>食塩 3 g                               |
| 一口メモ   | カレーは給食の人気献立です。カレー粉と小麦粉、バターで手作りルーを作ります。からだに優しい、おいしいカレーができます。おいしくいただってください。   | 昔から日本では、お豆や小魚をたくさん食べてきました。給食では、お豆や小魚をなるべく献立に入れるようにし、日本型の食事をすすめています。           | わかめは冬から夏にかけて成長する1年生の海藻です。春のわかめはやわらかくておいしいですよ。健康のためにも伝えていきたい日本の食品のひとつです。    | 給食は、みなさんが健康にすごし、成長していくために、エネルギー量や栄養素の摂取量が決められています。それをもとに献立を立てているので、栄養バランスがとれているのです。 |

ご入学・ご進級おめでとうございます

春の訪れとともに、希望と期待にみちた新学期の始まりですね！

今年度もおいしい給食で、みなさんが元気に学校生活をすごせるよう応援していきます。

おなごころ  
おなごころ  
おなごころ