

2月のこんだてひょう

小学校

田村市学校給食センター

月	火	水	木	金																												
3【節分の日献立】	4	5	6【受験応援献立】	7																												
だいずのマヨえい いわしのうめ むぎごはん なめこじる	はるさめのごもくいため ショーロンボー(幼1小中2) ごはん もやしスープ	オレンジ りっちゃんサラダ ちゅうかめん たんたんめんスープ	ブロッコリーサラダ とんかつ カレーライス	お弁当の日 (新入生体験入学) 																												
<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>エネルギー たんばく質 脂質 食塩</td><td>455 19.1 14.7 2.3</td><td>619 25.0 20.6 2.9</td><td>778 29.9 23.5 3.4</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	455 19.1 14.7 2.3	619 25.0 20.6 2.9	778 29.9 23.5 3.4	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>エネルギー たんばく質 脂質 食塩</td><td>401 14.6 12.7 1.8</td><td>630 22.9 21.5 2.6</td><td>759 26.4 23.1 3.0</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	401 14.6 12.7 1.8	630 22.9 21.5 2.6	759 26.4 23.1 3.0	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>エネルギー たんばく質 脂質 食塩</td><td>469 22.1 13.4 2.3</td><td>607 29.5 19.5 3.1</td><td>782 36.6 22.2 3.5</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	469 22.1 13.4 2.3	607 29.5 19.5 3.1	782 36.6 22.2 3.5	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>エネルギー たんばく質 脂質 食塩</td><td>480 15.7 14.9 2.4</td><td>695 24.4 22.5 3.2</td><td>847 27.5 24.6 3.6</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	480 15.7 14.9 2.4	695 24.4 22.5 3.2	847 27.5 24.6 3.6	
幼稚園	小学校	中学校																														
エネルギー たんばく質 脂質 食塩	455 19.1 14.7 2.3	619 25.0 20.6 2.9	778 29.9 23.5 3.4																													
幼稚園	小学校	中学校																														
エネルギー たんばく質 脂質 食塩	401 14.6 12.7 1.8	630 22.9 21.5 2.6	759 26.4 23.1 3.0																													
幼稚園	小学校	中学校																														
エネルギー たんばく質 脂質 食塩	469 22.1 13.4 2.3	607 29.5 19.5 3.1	782 36.6 22.2 3.5																													
幼稚園	小学校	中学校																														
エネルギー たんばく質 脂質 食塩	480 15.7 14.9 2.4	695 24.4 22.5 3.2	847 27.5 24.6 3.6																													
赤 牛乳、いわしの稚魚、大豆、かつお節、木綿豆腐、みそ	牛乳、ショーロンボー、豚ひき肉	豚ひき肉、鶏肉、みそ、牛乳、ハム、昆布、かつお節	牛乳、豚ヒレカツ、豚肉																													
緑 キャベツ、にんじん、なめこ、だいこん、ねぎ	にんじん、キャベツ、たけのこ、ピーマン、にんにく、もやし、干し椎茸	キャベツ、もやし、にんじん、にら、たけのこ、きくらげ、干し椎茸、にんにく、オレンジ、きゅうり、コーン	ブロッコリー、キャベツ、コーン、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく																													
黄 米、麦、卵なしパスタ	米、春雨、ごま油、上白糖	中華麺、ねりごま、白すりごま、ごま油、上白糖、米油	米、大豆油、青じそドレッシング、じゃがいも、米油																													
10	11	12	13【船引南中希望献立】	14																												
もやしのちゅうかあえ とうふのチリソース むぎごはん わかめスープ	だいこんとハムのサラダ ミニたいやき スパゲティめん わふうスープ スパゲティ	こんにやくサラダ やきにく ごはん ほうれんそうとあぶらあげのみそしる	フルーツポンチ ハートのコロケ 丸パン (きれめなし) やさいスープ																													
<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>エネルギー たんばく質 脂質 食塩</td><td>425 20.9 12.1 2.2</td><td>609 29.1 17.9 3.0</td><td>745 33.7 19.8 3.4</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	425 20.9 12.1 2.2	609 29.1 17.9 3.0	745 33.7 19.8 3.4	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>エネルギー たんばく質 脂質 食塩</td><td>487 18.8 14.4 2.0</td><td>612 24.7 20.2 2.7</td><td>780 30.4 22.6 3.3</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	487 18.8 14.4 2.0	612 24.7 20.2 2.7	780 30.4 22.6 3.3	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>エネルギー たんばく質 脂質 食塩</td><td>525 19.6 20.3 2.3</td><td>698 26.0 26.6 3.2</td><td>866 31.3 30.7 3.7</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	525 19.6 20.3 2.3	698 26.0 26.6 3.2	866 31.3 30.7 3.7	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>エネルギー たんばく質 脂質 食塩</td><td>507 12.8 20.5 2.1</td><td>610 29.3 20.2 2.5</td><td>815 22.6 30.6 3.2</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	507 12.8 20.5 2.1	610 29.3 20.2 2.5	815 22.6 30.6 3.2	
幼稚園	小学校	中学校																														
エネルギー たんばく質 脂質 食塩	425 20.9 12.1 2.2	609 29.1 17.9 3.0	745 33.7 19.8 3.4																													
幼稚園	小学校	中学校																														
エネルギー たんばく質 脂質 食塩	487 18.8 14.4 2.0	612 24.7 20.2 2.7	780 30.4 22.6 3.3																													
幼稚園	小学校	中学校																														
エネルギー たんばく質 脂質 食塩	525 19.6 20.3 2.3	698 26.0 26.6 3.2	866 31.3 30.7 3.7																													
幼稚園	小学校	中学校																														
エネルギー たんばく質 脂質 食塩	507 12.8 20.5 2.1	610 29.3 20.2 2.5	815 22.6 30.6 3.2																													
赤 牛乳、木綿豆腐、鶏肉、わかめ、ベーコン		ベーコン、まぐろ、牛乳、ハム	牛乳、豚ロース、ハム、油揚げ、木綿豆腐、みそ	牛乳、ベーコン																												
緑 たけのこ、たまねぎ、ねぎ、えだまめ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、だいこん、チンゲン菜、干し椎茸		にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ふなしめじ、干し椎茸、ねぎ、だいこん	すりおろしりんご、たまねぎ、にんにく、にんじん、えだまめ、おろし、ねぎ	みかん、りんご、りんご、はくさい、にんじん、たまねぎ、にんにく、パセリ																												
黄 米、麦、上白糖、米油、たかり粉、塩中華ドレ、ごま油		スパゲティ、米油、ごま油、醤油、きゅうり、パセリ	米、上白糖、つきこ、卵なしパスタ、白すりごま、じゃがいも、マスカットゼリー	バターコッペパン、ハートコロケ、大豆油、マースナルド、マースナルド																												
17	18【食育の日献立】	19	20	21																												
ひじきのあえもの てづくりミートローフ ごはん たまねぎのみそしる	じゅうねんあえ ぶりのてりやき むぎごはん ごじる	おかかあえ だいずとりをぼろのたまごやき ソフトめん きつねうどん	ごもくきんぴら とりくにのねぎしおソース ごはん じゃがいものみそしる	お弁当の日 (わくわく参観日) 																												
<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>エネルギー たんばく質 脂質 食塩</td><td>430 21.0 13.8 1.9</td><td>610 29.3 20.2 2.5</td><td>763 34.9 22.8 3.2</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	430 21.0 13.8 1.9	610 29.3 20.2 2.5	763 34.9 22.8 3.2	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>エネルギー たんばく質 脂質 食塩</td><td>443 21.6 15.3 1.5</td><td>607 28.2 20.2 2.0</td><td>765 33.6 23.4 2.5</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	443 21.6 15.3 1.5	607 28.2 20.2 2.0	765 33.6 23.4 2.5	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>エネルギー たんばく質 脂質 食塩</td><td>503 22.7 16.2 2.1</td><td>626 29.0 21.1 2.5</td><td>816 36.4 24.6 3.3</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	503 22.7 16.2 2.1	626 29.0 21.1 2.5	816 36.4 24.6 3.3	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>エネルギー たんばく質 脂質 食塩</td><td>455 19.3 15.8 2.2</td><td>640 27.5 22.9 2.9</td><td>801 32.5 26.1 3.5</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	455 19.3 15.8 2.2	640 27.5 22.9 2.9	801 32.5 26.1 3.5	
幼稚園	小学校	中学校																														
エネルギー たんばく質 脂質 食塩	430 21.0 13.8 1.9	610 29.3 20.2 2.5	763 34.9 22.8 3.2																													
幼稚園	小学校	中学校																														
エネルギー たんばく質 脂質 食塩	443 21.6 15.3 1.5	607 28.2 20.2 2.0	765 33.6 23.4 2.5																													
幼稚園	小学校	中学校																														
エネルギー たんばく質 脂質 食塩	503 22.7 16.2 2.1	626 29.0 21.1 2.5	816 36.4 24.6 3.3																													
幼稚園	小学校	中学校																														
エネルギー たんばく質 脂質 食塩	455 19.3 15.8 2.2	640 27.5 22.9 2.9	801 32.5 26.1 3.5																													
赤 牛乳、鶏肉、豚肉、大豆ミート、卵、ひじき、わかめ、木綿豆腐、みそ	牛乳、ぶりの照り焼き、豚肉、大豆ペースト、油揚げ、みそ	鶏肉、なると、油揚げ、牛乳、大豆と鶏をぼろの卵焼き、焼き竹輪、かつお節	牛乳、鶏肉、とり肉、さつま揚げ、大豆、油揚げ、わかめ、みそ																													
緑 たまねぎ、にんにく、ミックスベジタブル、もやし、にんじん、こまつな、インゲン	ゆの草、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ	だいこん、にんじん、こまつな、干し椎茸、ねぎ、ゆの草、もやし、キャベツ	ねぎ、たまねぎ、にんにく、にんじん、ごぼう																													
黄 米、パン粉、三温糖	米、麦、えごま、ねりごま、上白糖、じゃがいも	ソフトめん、和風ドレッシング	米、米油、塩中華ドレッシング、つきこ、白すりごま、上白糖、じゃがいも																													
24	25	26	27【Ca&む献立】	28																												
振替休日 天皇誕生日	ツナあえ セルフそぼろごはんのぐ むぎごはん みそワナン スープ	かみかみサラダ ぎょうざ(幼1、小中2) ちゅうかめん ごもくあんかけ	すきこんぶのいためもの さんまのかばやき (幼:しろみぎかなのかばやき) ごはん けんちん じる	フレンチサラダ とりだんぱんバゲットマトソースかけ こくとう パン ABCマカロニ スープ																												
<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>エネルギー たんばく質 脂質 食塩</td><td>438 19.4 10.8 2.5</td><td>623 27.2 16.7 3.1</td><td>777 32.3 18.6 3.7</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	438 19.4 10.8 2.5	623 27.2 16.7 3.1	777 32.3 18.6 3.7	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>エネルギー たんばく質 脂質 食塩</td><td>466 20.4 10.5 1.8</td><td>644 28.5 19.0 2.6</td><td>808 35.1 24.4 2.8</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	466 20.4 10.5 1.8	644 28.5 19.0 2.6	808 35.1 24.4 2.8	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>エネルギー たんばく質 脂質 食塩</td><td>552 24.4 21.3 2.6</td><td>656 24.8 25.5 2.9</td><td>791 27.6 27.1 3.4</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	552 24.4 21.3 2.6	656 24.8 25.5 2.9	791 27.6 27.1 3.4	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>エネルギー たんばく質 脂質 食塩</td><td>502 20.8 15.3 2.8</td><td>694 28.4 21.7 3.4</td><td>840 33.4 24.9 4.1</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	502 20.8 15.3 2.8	694 28.4 21.7 3.4	840 33.4 24.9 4.1	
幼稚園	小学校	中学校																														
エネルギー たんばく質 脂質 食塩	438 19.4 10.8 2.5	623 27.2 16.7 3.1	777 32.3 18.6 3.7																													
幼稚園	小学校	中学校																														
エネルギー たんばく質 脂質 食塩	466 20.4 10.5 1.8	644 28.5 19.0 2.6	808 35.1 24.4 2.8																													
幼稚園	小学校	中学校																														
エネルギー たんばく質 脂質 食塩	552 24.4 21.3 2.6	656 24.8 25.5 2.9	791 27.6 27.1 3.4																													
幼稚園	小学校	中学校																														
エネルギー たんばく質 脂質 食塩	502 20.8 15.3 2.8	694 28.4 21.7 3.4	840 33.4 24.9 4.1																													
赤 牛乳、鶏肉、大豆ミート、炒り卵、ツナ、わかめ、豚肉、みそ	しょうが、たまねぎ、干し椎茸、グリーンピース、キャベツ、もやし、にんじん、パセリ、たけのこ	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、干し椎茸、きくらげ、しょうが、にんにく、キャベツ、ごぼう、もやし、えだまめ	しょうが、にんじん、パセリ、だいこん、ねぎ、ごぼう	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、パセリ																												
緑 キャベツ、もやし、にんじん、パセリ、たけのこ		中華麺、米油、たかり粉、ごま油、上白糖	米、米油、上白糖、赤こん、じゃがいも	パン、黒糖、三温糖、ソフトクリーム、パセリ、クリームソーダ、パセリ、じゃがいも、オリーブ油、塩マカロニ																												

〈今月の食育目標〉

かんしゃして食べよう

・食べ物の「命」を大切にして
よく味わい、すききらいなく食べよう。

・食べ物が、どのようにして
とどいたのかを、感じて食べよう。



命をささえてくれる
たいせつな食べ物
に、心をこめて
「いただきます」!

食べ物がとどくまでの、
たくさんの人や、仕事に
「ありがとう」!

食卓のおとも?



基準値	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	490	650	830
たんばく質	20.2	26.8	34.2
脂質	13.6	18.1	23.1
食塩	1.5	2.0	2.5