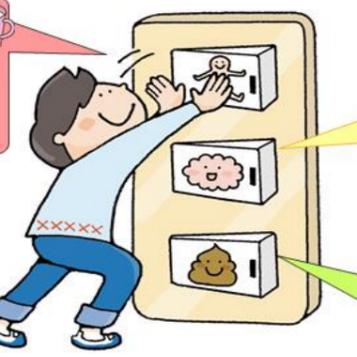


月	火 1	水 2	木 3	金 4																																																																											
<p>早ね・早おき 朝ごはん</p>	<p>やきビーフン しろみざかなのちゅうかソース</p> <p>ごはん スーミータン</p>	<p>ハムサラダ てづくりチョコバナナマドレーヌ</p> <p>スパゲッティめん グリーンクリームソース</p>	<p>文化の日</p>	<p>ごぼうクリーミーサラダ バーガーパーティバーベキューソース</p> <p>パンズパン カレースープ</p>																																																																											
	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>452</td><td>624</td><td>784</td></tr> <tr><td>19.4</td><td>25.9</td><td>30.9</td></tr> <tr><td>13.0</td><td>18.8</td><td>21.2</td></tr> <tr><td>1.9</td><td>2.4</td><td>2.9</td></tr> </table> <p>牛乳、ホキ、豚肉、鶏肉、たまご</p>	幼稚園	小学校	中学校	452	624	784	19.4	25.9	30.9	13.0	18.8	21.2	1.9	2.4	2.9	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>549</td><td>732</td><td>850</td></tr> <tr><td>18.2</td><td>25.6</td><td>29.2</td></tr> <tr><td>18.3</td><td>26.0</td><td>29.5</td></tr> <tr><td>2.7</td><td>3.4</td><td>3.8</td></tr> </table> <p>牛乳、ベーコン、生クリーム、たまご、ハム</p>	幼稚園	小学校	中学校	549	732	850	18.2	25.6	29.2	18.3	26.0	29.5	2.7	3.4	3.8	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>580</td><td>793</td><td>940</td></tr> <tr><td>22.0</td><td>29.5</td><td>33.4</td></tr> <tr><td>23.7</td><td>32.6</td><td>37.3</td></tr> <tr><td>3.0</td><td>3.6</td><td>4.4</td></tr> </table> <p>牛乳、バーガーパーティ、鶏肉</p>	幼稚園	小学校	中学校	580	793	940	22.0	29.5	33.4	23.7	32.6	37.3	3.0	3.6	4.4																															
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
452	624	784																																																																													
19.4	25.9	30.9																																																																													
13.0	18.8	21.2																																																																													
1.9	2.4	2.9																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
549	732	850																																																																													
18.2	25.6	29.2																																																																													
18.3	26.0	29.5																																																																													
2.7	3.4	3.8																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
580	793	940																																																																													
22.0	29.5	33.4																																																																													
23.7	32.6	37.3																																																																													
3.0	3.6	4.4																																																																													
赤	ねぎ、しょうが、にんじん、キャベツ、カラービーマン、にんにく、干しいたけ、たけのこ、チンゲンサイ、コーン	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、にんにく、バナナ、キャベツ、きゅうり		りんご、にんにく、ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース																																																																											
緑	米、三温糖、ごま油、米油、ビーフン、上白糖、かたくり粉	かたくり粉、コーンスターチ、米油、おたけ、チョコ、上白糖、バター、イリアドレッシング		バターコッペパン、上白糖、卵なしマヨネーズ、じゃがいも、米油																																																																											
黄																																																																															
7	8[いい歯の日献立]	9	10	11																																																																											
<p>キムチあえ とりにくのちゅうかいため</p> <p>ごはん みそワタンスープ</p>	<p>あきのごもくまめ たいのゆずしおソース</p> <p>ごはん なめこじる</p>	<p>ナムル やきぎょうざ(幼小2、中3個)</p> <p>ちゅうかめん みそラーメンスープ</p>	<p>すこやかふりかけ(さけ) ほうれんそうたまごサラダ りんご</p> <p>むぎごはん おでん</p>	<p>就学時健康診断のため 全校生お弁当</p>																																																																											
<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>394</td><td>565</td><td>711</td></tr> <tr><td>18.5</td><td>26.4</td><td>31.5</td></tr> <tr><td>8.3</td><td>13.1</td><td>14.5</td></tr> <tr><td>2.2</td><td>2.9</td><td>3.4</td></tr> </table> <p>牛乳、鶏肉、いか、豚肉、昆布、みそ</p>	幼稚園	小学校	中学校	394	565	711	18.5	26.4	31.5	8.3	13.1	14.5	2.2	2.9	3.4	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>446</td><td>606</td><td>843</td></tr> <tr><td>25.8</td><td>32.4</td><td>36.3</td></tr> <tr><td>13.6</td><td>18.6</td><td>19.7</td></tr> <tr><td>2.5</td><td>3.3</td><td>3.7</td></tr> </table> <p>牛乳、真鯛、大豆、豚肉、さつまいも、木綿豆腐、みそ</p>	幼稚園	小学校	中学校	446	606	843	25.8	32.4	36.3	13.6	18.6	19.7	2.5	3.3	3.7	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>553</td><td>635</td><td>707</td></tr> <tr><td>22.6</td><td>27.2</td><td>30.1</td></tr> <tr><td>13.7</td><td>18.5</td><td>21.9</td></tr> <tr><td>3.1</td><td>3.8</td><td>4.5</td></tr> </table> <p>牛乳、豚肉、みそ、焼きぎょうざ</p>	幼稚園	小学校	中学校	553	635	707	22.6	27.2	30.1	13.7	18.5	21.9	3.1	3.8	4.5	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>390</td><td>553</td><td>689</td></tr> <tr><td>14.1</td><td>20.4</td><td>23.8</td></tr> <tr><td>8.1</td><td>13.1</td><td>14.2</td></tr> <tr><td>2.3</td><td>2.7</td><td>3.2</td></tr> </table> <p>牛乳、たまご、ちくわ、さつまいも、いわしつみれ、昆布、がんもどき</p>	幼稚園	小学校	中学校	390	553	689	14.1	20.4	23.8	8.1	13.1	14.2	2.3	2.7	3.2																
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
394	565	711																																																																													
18.5	26.4	31.5																																																																													
8.3	13.1	14.5																																																																													
2.2	2.9	3.4																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
446	606	843																																																																													
25.8	32.4	36.3																																																																													
13.6	18.6	19.7																																																																													
2.5	3.3	3.7																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
553	635	707																																																																													
22.6	27.2	30.1																																																																													
13.7	18.5	21.9																																																																													
3.1	3.8	4.5																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
390	553	689																																																																													
14.1	20.4	23.8																																																																													
8.1	13.1	14.2																																																																													
2.3	2.7	3.2																																																																													
赤	たけのこ、にんじん、キャベツ、さやいんげん、きくらげ、にんにく、はくさい、だいこん、きゅうり、はくさいキムチ、もやし、こまつな、干しいたけ	ゆず、ごぼう、にんじん、なめこ、だいこん、ねぎ	キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン、メンマ、きくらげ、にんにく、しょうが、ほうれん草	りんご、ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん																																																																											
緑	米、米油、上白糖、かたくり粉、ごま油、ワタンス	米、かたくり粉、さつまいも、こんにやく、米油、上白糖、黒糖	中華めん、米油、ごま油、上白糖	米、麦、ごま油、上白糖、こんにやく																																																																											
黄																																																																															
14[Ca&かむ献立]	15	16[食育の日献立]	17[田村市献立]																																																																												
<p>ごもきんぴら さばのサラサやき</p> <p>ごはん こまつなのみそしる</p>	<p>おかかあえ とりにくのネギしおソース</p> <p>ごはん にらのみそしる</p>	<p>ちくさあえ だいがくいも(幼小2、中3個)</p> <p>ソフトめん ほうとううどんじる</p>	<p>ふくたむサラダ ぶたにくのじゅうねんみそだれか</p> <p>むぎごはん たむらしやさいのみそしる</p>	<p>トマトケチャップ(幼小)、ケチャップ&マスタード(中)</p> <p>たむちゃんサラダ ポークウィンナー</p> <p>ドッグパン みやこじベーコン たむらやさいスープ</p>																																																																											
<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>439</td><td>600</td><td>728</td></tr> <tr><td>22.4</td><td>28.3</td><td>31.6</td></tr> <tr><td>15.2</td><td>20.0</td><td>21.3</td></tr> <tr><td>2.3</td><td>2.8</td><td>3.3</td></tr> </table> <p>牛乳、さば、さつまいも、油あげ、木綿豆腐、みそ</p>	幼稚園	小学校	中学校	439	600	728	22.4	28.3	31.6	15.2	20.0	21.3	2.3	2.8	3.3	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>450</td><td>606</td><td>736</td></tr> <tr><td>20.2</td><td>26.1</td><td>29.2</td></tr> <tr><td>17.1</td><td>22.0</td><td>23.0</td></tr> <tr><td>2.1</td><td>2.6</td><td>3.0</td></tr> </table> <p>牛乳、鶏肉、ちくわ、かつおぶし、木綿豆腐、みそ</p>	幼稚園	小学校	中学校	450	606	736	20.2	26.1	29.2	17.1	22.0	23.0	2.1	2.6	3.0	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>552</td><td>648</td><td>714</td></tr> <tr><td>18.5</td><td>23.1</td><td>24.7</td></tr> <tr><td>9.5</td><td>14.5</td><td>15.6</td></tr> <tr><td>2.4</td><td>3.0</td><td>3.4</td></tr> </table> <p>牛乳、豚肉、油あげ、みそ、昆布</p>	幼稚園	小学校	中学校	552	648	714	18.5	23.1	24.7	9.5	14.5	15.6	2.4	3.0	3.4	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>543</td><td>751</td><td>932</td></tr> <tr><td>21.1</td><td>29.8</td><td>35.2</td></tr> <tr><td>21.4</td><td>29.4</td><td>34.1</td></tr> <tr><td>2.2</td><td>2.9</td><td>3.4</td></tr> </table> <p>牛乳、豚肉、みそ、ハム、昆布、かつおぶし、木綿豆腐、油あげ</p>	幼稚園	小学校	中学校	543	751	932	21.1	29.8	35.2	21.4	29.4	34.1	2.2	2.9	3.4	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>454</td><td>689</td><td>805</td></tr> <tr><td>15.4</td><td>24.4</td><td>28.1</td></tr> <tr><td>22.4</td><td>34.5</td><td>38.0</td></tr> <tr><td>3.0</td><td>3.8</td><td>4.5</td></tr> </table> <p>牛乳、ウィンナー、大豆、ハム、ベーコン</p>	幼稚園	小学校	中学校	454	689	805	15.4	24.4	28.1	22.4	34.5	38.0	3.0	3.8	4.5
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
439	600	728																																																																													
22.4	28.3	31.6																																																																													
15.2	20.0	21.3																																																																													
2.3	2.8	3.3																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
450	606	736																																																																													
20.2	26.1	29.2																																																																													
17.1	22.0	23.0																																																																													
2.1	2.6	3.0																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
552	648	714																																																																													
18.5	23.1	24.7																																																																													
9.5	14.5	15.6																																																																													
2.4	3.0	3.4																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
543	751	932																																																																													
21.1	29.8	35.2																																																																													
21.4	29.4	34.1																																																																													
2.2	2.9	3.4																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
454	689	805																																																																													
15.4	24.4	28.1																																																																													
22.4	34.5	38.0																																																																													
3.0	3.8	4.5																																																																													
赤	にんじん、ごぼう、たけのこ、こまつな、ねぎ	ねぎ、たまねぎ、レモン、にんにく、ほうれん草、もやし、だいこん、にら	かぼちゃ、だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ、こまつな、まいたけ、キャベツ、たくあん、レモン	しょうが、きゅうり、キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ																																																																											
緑	米、こんにやく、ごま、米油、上白糖、じゃがいも	米、米油、香味塩ドレッシング、和風ドレッシング、じゃがいも	ソフトめん、さといも、さつまいも、大豆油、上白糖、ごま、水あめ	米、麦、上白糖、えごま、ごま、えごま油、じゃがいも																																																																											
黄																																																																															
21	22[常葉中学校希望献立]	23	24	25[ふくしま健康応援メニュー]																																																																											
<p>だいこんサラダ ツナピラフのぐ</p> <p>ごはん パンプキンポタージュ</p>	<p>マスカットゼリー こんにやくサラダ とりのからあげ(幼小2、中3個)</p> <p>わかめごはん とんじる</p>	<p>勤労感謝の日</p>	<p>キャベツのしおだれサラダ みかん</p> <p>チキンカレー</p>	<p>バックケチャップ コーンマヨサンドのぐ ミートオムレツ</p> <p>しょくパン ミネストローネ</p>																																																																											
<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>472</td><td>666</td><td>831</td></tr> <tr><td>15.3</td><td>22.5</td><td>26.5</td></tr> <tr><td>15.9</td><td>23.0</td><td>26.2</td></tr> <tr><td>1.9</td><td>2.5</td><td>3.0</td></tr> </table> <p>牛乳、ツナ、ハム、生クリーム</p>	幼稚園	小学校	中学校	472	666	831	15.3	22.5	26.5	15.9	23.0	26.2	1.9	2.5	3.0	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>570</td><td>674</td><td>714</td></tr> <tr><td>18.2</td><td>23.5</td><td>25.2</td></tr> <tr><td>18.7</td><td>25.6</td><td>28.4</td></tr> <tr><td>2.5</td><td>3.3</td><td>3.7</td></tr> </table> <p>牛乳、鶏肉、から揚げ、ハム、豚肉、木綿豆腐、みそ、わかめ</p>	幼稚園	小学校	中学校	570	674	714	18.2	23.5	25.2	18.7	25.6	28.4	2.5	3.3	3.7	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>485</td><td>601</td><td>765</td></tr> <tr><td>21.1</td><td>26.9</td><td>32.6</td></tr> <tr><td>10.7</td><td>15.3</td><td>16.7</td></tr> <tr><td>2.2</td><td>2.8</td><td>3.2</td></tr> </table> <p>牛乳、豚肉、木綿豆腐、レンコンシュウマイ</p>	幼稚園	小学校	中学校	485	601	765	21.1	26.9	32.6	10.7	15.3	16.7	2.2	2.8	3.2	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>458</td><td>641</td><td>795</td></tr> <tr><td>12.7</td><td>18.8</td><td>21.9</td></tr> <tr><td>11.5</td><td>17.4</td><td>19.2</td></tr> <tr><td>2.4</td><td>3.1</td><td>3.5</td></tr> </table> <p>牛乳、鶏肉</p>	幼稚園	小学校	中学校	458	641	795	12.7	18.8	21.9	11.5	17.4	19.2	2.4	3.1	3.5	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>503</td><td>702</td><td>834</td></tr> <tr><td>19.5</td><td>27.3</td><td>31.4</td></tr> <tr><td>21.4</td><td>29.3</td><td>33.4</td></tr> <tr><td>2.3</td><td>2.8</td><td>3.3</td></tr> </table> <p>牛乳、ミートオムレツ、ハム、ベーコン、ミックスピーズ、チーズ</p>	幼稚園	小学校	中学校	503	702	834	19.5	27.3	31.4	21.4	29.3	33.4	2.3	2.8	3.3
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
472	666	831																																																																													
15.3	22.5	26.5																																																																													
15.9	23.0	26.2																																																																													
1.9	2.5	3.0																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
570	674	714																																																																													
18.2	23.5	25.2																																																																													
18.7	25.6	28.4																																																																													
2.5	3.3	3.7																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
485	601	765																																																																													
21.1	26.9	32.6																																																																													
10.7	15.3	16.7																																																																													
2.2	2.8	3.2																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
458	641	795																																																																													
12.7	18.8	21.9																																																																													
11.5	17.4	19.2																																																																													
2.4	3.1	3.5																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
503	702	834																																																																													
19.5	27.3	31.4																																																																													
21.4	29.3	33.4																																																																													
2.3	2.8	3.3																																																																													
赤	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、コーン、にんにく、だいこん、えだまめ、かぼちゃ、パセリ	にんじん、えだまめ、だいこん、ねぎ、ごぼう	みかん、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、コーン、にんじん、パセリ、トマト、にんにく																																																																											
緑	米、上白糖、バター、青じそドレッシング	米、大豆油、こんにやく、上白糖、卵なしマヨネーズ、ごま、じゃがいも、マスカットゼリー	米、小麦、香味塩ドレッシング、じゃがいも、米油	パン、卵なしマヨネーズ、じゃがいも、マカロニ、上白糖、オリーブ油																																																																											
黄																																																																															
28	29	30																																																																													
<p>ゆずあえ おやこに</p> <p>むぎごはん どさんこじる</p>	<p>せんだいふのにも イカげそメンチカツ</p> <p>ごはん しみ豆腐のみそしる</p>	<p>はるさめサラダ レンコンシュウマイ(幼小2、中3個)</p> <p>ちゅうかめん サンラータンメン</p>																																																																													
<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>427</td><td>610</td><td>762</td></tr> <tr><td>18.0</td><td>25.5</td><td>29.9</td></tr> <tr><td>11.2</td><td>16.8</td><td>18.8</td></tr> <tr><td>2.5</td><td>3.2</td><td>4.0</td></tr> </table> <p>牛乳、鶏肉、たまご、豚肉、木綿豆腐、わかめ、みそ</p>	幼稚園	小学校	中学校	427	610	762	18.0	25.5	29.9	11.2	16.8	18.8	2.5	3.2	4.0	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>420</td><td>649</td><td>784</td></tr> <tr><td>18.0</td><td>29.9</td><td>33.2</td></tr> <tr><td>11.7</td><td>18.6</td><td>20.4</td></tr> <tr><td>2.2</td><td>3.4</td><td>3.7</td></tr> </table> <p>牛乳、イカげそメンチカツ、豚肉、凍み豆腐、みそ</p>	幼稚園	小学校	中学校	420	649	784	18.0	29.9	33.2	11.7	18.6	20.4	2.2	3.4	3.7	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>485</td><td>601</td><td>765</td></tr> <tr><td>21.1</td><td>26.9</td><td>32.6</td></tr> <tr><td>10.7</td><td>15.3</td><td>16.7</td></tr> <tr><td>2.2</td><td>2.8</td><td>3.2</td></tr> </table> <p>牛乳、豚肉、木綿豆腐、レンコンシュウマイ</p>	幼稚園	小学校	中学校	485	601	765	21.1	26.9	32.6	10.7	15.3	16.7	2.2	2.8	3.2																																
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
427	610	762																																																																													
18.0	25.5	29.9																																																																													
11.2	16.8	18.8																																																																													
2.5	3.2	4.0																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
420	649	784																																																																													
18.0	29.9	33.2																																																																													
11.7	18.6	20.4																																																																													
2.2	3.4	3.7																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
485	601	765																																																																													
21.1	26.9	32.6																																																																													
10.7	15.3	16.7																																																																													
2.2	2.8	3.2																																																																													
赤	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、干しいたけ、だいこん、はくさい、ゆず、コーン	だいこん、にんじん、たまねぎ、えのき、しょうが、こまつな	はくさい、もやし、にんじん、にら、たけのこ、ねぎ、きくらげ、干しいたけ、キャベツ、きゅうり																																																																												
緑	米、こんにやく、米油、三温糖、じゃがいも、バター、上白糖	米、大豆油、こんにやく、油麩、上白糖、ごま油、じゃがいも	中華めん、かたくり粉、ラー油、ごま油、春雨、上白糖																																																																												
黄																																																																															

体のスイッチを入れて、体をあたためます。冬にはとても大切です。

朝ごはんて3つのスイッチをいれよう



あたまのスイッチを入れて、べんぎょうのじゅんぴをととのえます

おなかのスイッチを入れて、うんちを出やすくします。おなかスッキリ!

朝食について考えよう



朝ごはんを食べないと、元気が出ません。また、体温が上がり、太りやすくなります。