

# 12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
			1	2
<p>12月5日(月)~8日(木)、12日(月)~15日(木)はプリンウィークとなります。期間中に各学校1回、田村市の「ゆいプリン」が出ます。お楽しみに!</p>			<p>すきこんぶのいためにさばのおかか</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまみそしる</p>	<p>ブロックリーサラダ ビックにくだんご(幼1小中2個)</p> <p>アップルパン</p> <p>はさいのクリームスープ</p>
エネルギーたんばく質脂質食塩	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校
赤	433 614 769 20.3 28.5 39.8 13.5 19.8 22.3 2.0 2.6 3.0	391 608 739 15.4 24.1 27.1 10.6 18.0 19.3 2.4 3.6 4.0	538 782 937 20.4 28.1 34.5 19.7 32.5 35.3 2.5 3.4 3.9	417 594 746 16.6 23.7 27.8 12.5 18.4 20.7 1.5 2.0 2.5
緑	牛乳、鶏肉、かまぼこ、豚肉、木綿豆腐	牛乳、えびにらまんじゅう、豚肉、木綿豆腐、みそ	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ、ちくわ磯辺あげ	牛乳、牛肉、塩昆布、木綿豆腐、油揚げ、みそ
黄	たまねぎ、しょうが、切干だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、水菜、ごぼう、干しいたけ、たけのこ	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、だいこん、白菜、キムチ、ねぎ、しょうが、にんにく	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ほうれんそう、もやし	たまねぎ、ごぼう、しょうが、キャベツ、にんじん、もやし、ほうきさい、だいこん、ねぎ
プリン	5[Ca&かむ献立] (プリン)天越小、天越中	6 (プリン)船引中	7 (プリン)芦沢幼、芦沢小、南幼、南小、南中	8[田村市献立]
赤	きりぼしだいこんのマヨサラダ てりやきチキン	キャベツのうましおサラダ えびにらまんじゅう (幼1個、小中2個)	ごまあえ ちくわのいそあげ (幼1、小中2個)	しおこんぶあえ きゅうどんのぐ
緑	ごはん	ごはん	ソフトめん	むぎごはん
黄	ごはん	ごはん	みそけんちんじる	たむらしやさいのみそしる
エネルギーたんばく質脂質食塩	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校
赤	433 614 769 20.3 28.5 39.8 13.5 19.8 22.3 2.0 2.6 3.0	391 608 739 15.4 24.1 27.1 10.6 18.0 19.3 2.4 3.6 4.0	538 782 937 20.4 28.1 34.5 19.7 32.5 35.3 2.5 3.4 3.9	417 594 746 16.6 23.7 27.8 12.5 18.4 20.7 1.5 2.0 2.5
緑	牛乳、鶏肉、かまぼこ、豚肉、木綿豆腐	牛乳、えびにらまんじゅう、豚肉、木綿豆腐、みそ	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ、ちくわ磯辺あげ	牛乳、牛肉、塩昆布、木綿豆腐、油揚げ、みそ
黄	たまねぎ、しょうが、切干だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、水菜、ごぼう、干しいたけ、たけのこ	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、だいこん、白菜、キムチ、ねぎ、しょうが、にんにく	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ほうれんそう、もやし	たまねぎ、ごぼう、しょうが、キャベツ、にんじん、もやし、ほうきさい、だいこん、ねぎ
プリン	12[ふくしま健康応援メニュー]	13[船引中学校希望献立]	14	15
赤	牛乳、鶏肉、かまぼこ、豚肉、木綿豆腐	牛乳、えびにらまんじゅう、豚肉、木綿豆腐、みそ	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ、ちくわ磯辺あげ	牛乳、牛肉、塩昆布、木綿豆腐、油揚げ、みそ
緑	たまねぎ、しょうが、切干だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、水菜、ごぼう、干しいたけ、たけのこ	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、だいこん、白菜、キムチ、ねぎ、しょうが、にんにく	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ほうれんそう、もやし	たまねぎ、ごぼう、しょうが、キャベツ、にんじん、もやし、ほうきさい、だいこん、ねぎ
黄	米、上白糖、かたくり粉、卵なしパネツ、春雨、ごま油	米、香味塩ドレッシング、ごま油、ごま	ソフトめん、こんにやく、さといも、米油、ごま、上白糖、大豆油	米、麦、こんにやく、米油、上白糖、青じそドレッシング、ごま油、じゃがいも
プリン	19[食育の日献立]	20	21	22[冬至献立]
赤	牛乳、鶏肉、かまぼこ、豚肉、木綿豆腐	牛乳、牛肉、わかめ、鶏肉、木綿豆腐	牛乳、鶏肉、油揚げ、焼き竹輪、かつお節、肉まみそ	牛乳、プリ柚子電田、さけメンチカツ、油あげ、みそ
緑	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、なめこ、だいこん、ねぎ	たまねぎ、にら、にんじん、まいたけ、にんにく、しょうが、キャベツ、インゲン、コーン、チンゲンサイ、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、もやし	ほうきさい、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しめじ、えのき、しいたけ、ほうれんそう、もやし、キャベツ	ほうれんそう、もやし、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ごま
黄	米、大豆油、和風ドレッシング、じゃがいも	米、大豆油、こんにやく、卵なしパネツ、上白糖、ごま、里いも	中華めし、米油、上白糖、ごま油	米、大豆油、えごま、上白糖
プリン	23[クリスマス献立]			
赤	牛乳、鶏肉、かまぼこ、豚肉、木綿豆腐	牛乳、牛肉、わかめ、鶏肉、木綿豆腐	牛乳、鶏肉、油揚げ、焼き竹輪、かつお節、肉まみそ	牛乳、プリ柚子電田、さけメンチカツ、油あげ、みそ
緑	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、なめこ、だいこん、ねぎ	たまねぎ、にら、にんじん、まいたけ、にんにく、しょうが、キャベツ、インゲン、コーン、チンゲンサイ、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、もやし	ほうきさい、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しめじ、えのき、しいたけ、ほうれんそう、もやし、キャベツ	ほうれんそう、もやし、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ごま
黄	米、大豆油、和風ドレッシング、じゃがいも	米、大豆油、こんにやく、卵なしパネツ、上白糖、ごま、里いも	中華めし、米油、上白糖、ごま油	米、大豆油、えごま、上白糖

## 今月の食育目標

# 寒さに負けない！ 食事をしよう



### バランスよく食べよう

- ・すききらいをしない。
- ・ごはんだけ、おかずだけの食事をしないで、なんでも食べる。
- ・小魚や海そう、豆なども食べる。

### 野菜やくだものを食べよう

冬の野菜やくだものはビタミンがいっぱいあります。1日に両手1ばいぶん食べましょう。

### 朝ごはんを食べよう

朝ごはんをしっかり食べると体があたまります。「あたま」「体」「おなか」の3つのスイッチで、体のリズムをととのえましょう。



### あたたかいのみものやしるものをのもう

自やのどがかわくと、カゼによわくなります。水分をしっかりとりましょう。