

1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																																																																											
9	10[食育の日献立]	11	12	13																																																																											
<p>成人の日</p> 	<p>ほうれんそうのおひたし さわらのさいぎょうやき</p> <p>ごはん ななくさ すいとん</p>	<p>ちゅうかあえ ドーナッツ</p> <p>ちゅうか めん チャーシュー メンスープ</p>	<p>チキンマリネ ゆめオレンジ</p> <p>麦ごはん ハツシュド ビーフ</p>	<p>いちごジャム マカロニサラダ パンキアンサンプルエッグ</p> <p>しょく パン みやこじ ウイナー</p>																																																																											
<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>391</td><td>550</td><td>693</td></tr> <tr><td>20.0</td><td>25.8</td><td>31.2</td></tr> <tr><td>9.0</td><td>13.2</td><td>14.6</td></tr> <tr><td>1.7</td><td>2.3</td><td>2.8</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	391	550	693	20.0	25.8	31.2	9.0	13.2	14.6	1.7	2.3	2.8	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>545</td><td>674</td><td>845</td></tr> <tr><td>21.0</td><td>27.3</td><td>33.8</td></tr> <tr><td>13.2</td><td>18.8</td><td>20.8</td></tr> <tr><td>3.7</td><td>4.6</td><td>5.4</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	545	674	845	21.0	27.3	33.8	13.2	18.8	20.8	3.7	4.6	5.4	<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>676</td><td>841</td></tr> <tr><td>17.2</td><td>24.4</td><td>28.9</td></tr> <tr><td>15.6</td><td>22.5</td><td>25.5</td></tr> <tr><td>2.1</td><td>2.7</td><td>3.2</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	485	676	841	17.2	24.4	28.9	15.6	22.5	25.5	2.1	2.7	3.2	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>558</td><td>669</td><td>717</td></tr> <tr><td>19.5</td><td>24.9</td><td>26.6</td></tr> <tr><td>19.4</td><td>26.2</td><td>29.0</td></tr> <tr><td>2.7</td><td>3.3</td><td>3.7</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	558	669	717	19.5	24.9	26.6	19.4	26.2	29.0	2.7	3.3	3.7																
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
391	550	693																																																																													
20.0	25.8	31.2																																																																													
9.0	13.2	14.6																																																																													
1.7	2.3	2.8																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
545	674	845																																																																													
21.0	27.3	33.8																																																																													
13.2	18.8	20.8																																																																													
3.7	4.6	5.4																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
485	676	841																																																																													
17.2	24.4	28.9																																																																													
15.6	22.5	25.5																																																																													
2.1	2.7	3.2																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
558	669	717																																																																													
19.5	24.9	26.6																																																																													
19.4	26.2	29.0																																																																													
2.7	3.3	3.7																																																																													
赤	牛乳、さわら西京漬け、かつお節、鶏肉、凍み豆腐	豚肉、なると、牛乳、ハム	牛乳、鶏肉、牛肉、生クリーム	牛乳、パンキアンサンプルエッグ、チーズ、ウイナー																																																																											
緑	ほうれん草、にんじん、もやし、だいこん、ごぼう、かぶ、せり	もやし、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、味付けメレンゲ、コン、キャベツ	豚オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、マッシュルーム、にんにく	キャベツ、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、しめじ																																																																											
黄	米、すいとん	中華めん、ドーナッツ、油、春雨、ごま油、上白糖	米、麦、じゃがいも、米油、イタリアンドレッシング	パン、マカロニ、卵なしマゼン、いちごジャム																																																																											
16[ふくしま健康応援メニュー]	17	18	19[Ca&かむ献立]	20																																																																											
<p>じゅうねんあえ さばのみそに</p> <p>ごはん ぐだくさん とんじる</p>	<p>かぼちゃわふうサラダ ハンバーグおろしソースかけ</p> <p>むぎごはん いなか じる</p>	<p>ブロッコリーサラダ てづくりブルーベリータルト</p> <p>スパゲッティ めん ミート ソース</p>	<p>みずなサラダ マーメイドチキン</p> <p>キャロット ピラフ はくさいの スープ</p>	<p>タルタルソース かさいサラダ えびフライ</p> <p>こくとう パン トマト 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>436</td><td>593</td><td>763</td></tr> <tr><td>21.5</td><td>27.9</td><td>34.4</td></tr> <tr><td>16.3</td><td>21.0</td><td>25.8</td></tr> <tr><td>1.8</td><td>2.3</td><td>2.9</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	436	593	763	21.5	27.9	34.4	16.3	21.0	25.8	1.8	2.3	2.9	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>512</td><td>685</td><td>871</td></tr> <tr><td>19.9</td><td>26.3</td><td>31.9</td></tr> <tr><td>17.1</td><td>22.0</td><td>26.2</td></tr> <tr><td>2.7</td><td>3.3</td><td>4.0</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	512	685	871	19.9	26.3	31.9	17.1	22.0	26.2	2.7	3.3	4.0	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>574</td><td>717</td><td>911</td></tr> <tr><td>22.3</td><td>29.2</td><td>36.3</td></tr> <tr><td>15.2</td><td>21.3</td><td>23.8</td></tr> <tr><td>2.0</td><td>2.6</td><td>2.7</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	574	717	911	22.3	29.2	36.3	15.2	21.3	23.8	2.0	2.6	2.7	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>513</td><td>663</td><td>743</td></tr> <tr><td>19.5</td><td>25.0</td><td>27.0</td></tr> <tr><td>18.8</td><td>24.1</td><td>25.4</td></tr> <tr><td>3.2</td><td>4.1</td><td>4.9</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	513	663	743	19.5	25.0	27.0	18.8	24.1	25.4	3.2	4.1	4.9	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>572</td><td>677</td><td>723</td></tr> <tr><td>18.5</td><td>23.1</td><td>24.4</td></tr> <tr><td>19.1</td><td>24.7</td><td>26.6</td></tr> <tr><td>3.0</td><td>3.5</td><td>3.9</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	572	677	723	18.5	23.1	24.4	19.1	24.7	26.6	3.0	3.5	3.9
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
436	593	763																																																																													
21.5	27.9	34.4																																																																													
16.3	21.0	25.8																																																																													
1.8	2.3	2.9																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
512	685	871																																																																													
19.9	26.3	31.9																																																																													
17.1	22.0	26.2																																																																													
2.7	3.3	4.0																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
574	717	911																																																																													
22.3	29.2	36.3																																																																													
15.2	21.3	23.8																																																																													
2.0	2.6	2.7																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
513	663	743																																																																													
19.5	25.0	27.0																																																																													
18.8	24.1	25.4																																																																													
3.2	4.1	4.9																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
572	677	723																																																																													
18.5	23.1	24.4																																																																													
19.1	24.7	26.6																																																																													
3.0	3.5	3.9																																																																													
赤	牛乳、さばのみそ煮、豚肉、木綿豆腐、みそ	牛乳、グリエハンバーグ、ハム、ひじき、豚肉	豚肉、大豆ミート、牛乳	牛乳、鶏肉、ハム、ベーコン																																																																											
緑	ほうれん草、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	大根、たまねぎ、レモン、にんにく、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、えだまめ、だいこん、ねぎ、ごぼう、しいたけ	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、トマト、パセリ、ブロッコリー、キャベツ、コン	マーメイド、にんにく、しょうが、レモン、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コン、カラビーマン、えだまめ、レモン、にんじん、たまねぎ、にんにく、トマト、パセリ																																																																											
黄	米、えごま、ねぎ、ごま、上白糖、つきこんにやく、じゃがいも	米、麦、三温糖、卵なしマヨネーズ、里芋、こんにやく、かたくり粉、ごま油	スパゲッティめん、三温糖、オリーブ油、ブルーベリージャム、カスタードクリーム、青じそドレッシング	米、たまねぎドレッシング、じゃがいも																																																																											
23[田村市献立]	24[福島県の郷土料理献立]	25[田村市献立]	26[田村市献立]	27[世界の料理献立]																																																																											
<p>みやこマドレーズ たちちゃんサラダ ぶたにくのアップルソース</p> <p>ごはん たむらし みそじる</p>	<p>いかにんじん にしんのてりに</p> <p>ごはん こづゆ</p>	<p>たちちゃんサラダ うなむすび</p> <p>ソフトめん えごま うどんじる</p>	<p>ひきなすり ほうろくやき</p> <p>むぎ すきやきじる</p>	<p>キーマカレー パリツォーネ</p> <p>ドッグ パン ポトフ</p>																																																																											
<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>594</td><td>760</td><td>898</td></tr> <tr><td>22.9</td><td>28.8</td><td>32.1</td></tr> <tr><td>21.7</td><td>26.8</td><td>28.1</td></tr> <tr><td>2.6</td><td>3.2</td><td>3.7</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	594	760	898	22.9	28.8	32.1	21.7	26.8	28.1	2.6	3.2	3.7	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>406</td><td>558</td><td>708</td></tr> <tr><td>17.4</td><td>23.2</td><td>27.8</td></tr> <tr><td>10.0</td><td>14.0</td><td>15.8</td></tr> <tr><td>2.1</td><td>2.6</td><td>3.2</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	406	558	708	17.4	23.2	27.8	10.0	14.0	15.8	2.1	2.6	3.2	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>668</td><td>784</td><td>834</td></tr> <tr><td>23.9</td><td>29.4</td><td>31.6</td></tr> <tr><td>19.8</td><td>27.1</td><td>30.2</td></tr> <tr><td>3.5</td><td>4.2</td><td>4.7</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	668	784	834	23.9	29.4	31.6	19.8	27.1	30.2	3.5	4.2	4.7	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>569</td><td>756</td><td>913</td></tr> <tr><td>25.7</td><td>33.6</td><td>38.1</td></tr> <tr><td>23.8</td><td>29.9</td><td>32.4</td></tr> <tr><td>2.3</td><td>3.0</td><td>3.4</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	569	756	913	25.7	33.6	38.1	23.8	29.9	32.4	2.3	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>528</td><td>724</td><td>852</td></tr> <tr><td>20.5</td><td>26.6</td><td>33.2</td></tr> <tr><td>23.9</td><td>31.6</td><td>35.3</td></tr> <tr><td>1.9</td><td>2.4</td><td>2.8</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	528	724	852	20.5	26.6	33.2	23.9	31.6	35.3	1.9	2.4	2.8
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
594	760	898																																																																													
22.9	28.8	32.1																																																																													
21.7	26.8	28.1																																																																													
2.6	3.2	3.7																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
406	558	708																																																																													
17.4	23.2	27.8																																																																													
10.0	14.0	15.8																																																																													
2.1	2.6	3.2																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
668	784	834																																																																													
23.9	29.4	31.6																																																																													
19.8	27.1	30.2																																																																													
3.5	4.2	4.7																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
569	756	913																																																																													
25.7	33.6	38.1																																																																													
23.8	29.9	32.4																																																																													
2.3	3.0	3.4																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
528	724	852																																																																													
20.5	26.6	33.2																																																																													
23.9	31.6	35.3																																																																													
1.9	2.4	2.8																																																																													
赤	牛乳、豚肉、大豆、ハム、昆布、かつお節、木綿豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、にんじんの照り煮、いか、ほたて貝柱、なると	豚肉、みそ、牛乳、大豆、ハム、大豆ペースト、うなぎ	牛乳、油揚げ、みそ、鶏肉、凍み豆腐、牛肉、焼き豆腐																																																																											
緑	りんご、たまねぎ、レモン、にんにく、きゅうり、キャベツ、にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ	にんじん、しいたけ、きくらげ	はくさい、にんじん、だいこん、キャベツ、しいたけ	ねぎ、しょうが、だいこん、せり、にんじん、しいたけ、はくさい																																																																											
黄	米、三温糖、米油、上白糖、さつまいも、マドレーズ	米、里芋、糸こんにやく、白玉麩	米、ソフトめん、上白糖、えごま、ねぎ、ごま、白すりごま、かたくり粉、さつまいも、卵なしマゼン	米、麦、上白糖、米油、糸こんにやく、白玉麩																																																																											
30[沖縄献立]	31	<h2>今月の給食目標</h2> <h1>感謝して食べよう</h1>																																																																													
<p>にんじんしりしり ぶたにくのこくとうソース</p> <p>ごはん ソーキ じる</p>	<p>とうげういちごだいふく パンパンジー あげエビのチリソース</p> <p>ごはん はるさめ 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>504</td><td>672</td><td>810</td></tr> <tr><td>21.5</td><td>27.8</td><td>31.3</td></tr> <tr><td>21.6</td><td>27.6</td><td>29.8</td></tr> <tr><td>2.6</td><td>3.1</td><td>3.6</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	504	672	810	21.5	27.8	31.3	21.6	27.6	29.8	2.6	3.1	3.6	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>409</td><td>588</td><td>738</td></tr> <tr><td>17.3</td><td>24.5</td><td>28.9</td></tr> <tr><td>10.3</td><td>15.7</td><td>17.5</td></tr> <tr><td>1.6</td><td>2.0</td><td>2.4</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	409	588	738	17.3	24.5	28.9	10.3	15.7	17.5	1.6	2.0	2.4																																																
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
504	672	810																																																																													
21.5	27.8	31.3																																																																													
21.6	27.6	29.8																																																																													
2.6	3.1	3.6																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
409	588	738																																																																													
17.3	24.5	28.9																																																																													
10.3	15.7	17.5																																																																													
1.6	2.0	2.4																																																																													
赤	牛乳、豚肉、ツナ、卵、豚肉、昆布	牛乳、鶏肉、中華くらげ、えび																																																																													
緑	にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが	たけのこ、たまねぎ、ねぎ、えだまめ、しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、チンゲン菜、しいたけ																																																																													
黄	米、黒砂糖、かたくり粉、米油	米、上白糖、米油、かたくり粉、春雨、パウンドドレッシング、ごま油、豆乳いちご大福																																																																													

よくかみ、あじわって
食べる。



食べ物が、どのように
してとどいたのかを、感
じて食べる。



マナーを守り、みんな
で楽しく食べる



すききらいをしない。体
のことを考えて食べる。



食べすぎ、のみすぎなど
むちゃな食べ方をしない。

