

# 9月のこんだてひょう

幼稚園

田村市学校給食センター

**1【防災献立の日】**  
 かんたんだいずサラダ  
 てづくりミートローフ

【栄養成分表】

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	489	694	832
たんぱく質	21.6	30.4	36.0
脂質	16.7	24.8	29.1
食塩相当量	2.2	2.7	3.4

牛乳、鶏肉、豚ひき肉、大豆ミート、卵、大豆、ひまわり油  
 ミックスベジタブル、しょうが、切干しいたげ、にんじん、きゅうり  
 パターココパン、パン粉、上白糖、鰹しほペース

献立	4	5	6【CA&かむ献立】	7	8
ごまあえ にくどんのぐ	ナスとぶたにくのみそいため ショロロンポー(幼1小中2)	ひじきりおひし ちくわいのそべあげ(幼1小中2)	おかかマヨあえ てづくりやきチキン	フレンチサラダ あきジャコとポテのグラタン	
むぎ ごはん	ごはん	ソフトめん	ごはん	ことう パン	
幼稚園	幼稚園	幼稚園	幼稚園	幼稚園	
小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	
中学校	中学校	中学校	中学校	中学校	
エネルギー	428	481	472	434	423
たんぱく質	19.6	17.2	17.6	20.3	18.7
脂質	11.2	11.7	15.3	14.2	12.4
食塩相当量	1.8	1.6	2.2	2.0	2.1
赤	牛乳、豚肉、油揚げ、木綿豆腐、みそ	牛乳、ショロロンポー、豚肉、みそ、鶏肉	豚もも、牛乳、ちくわい揚げ、ひじき	牛乳、鶏肉、かつお節、木綿豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、ラム、鶏肉
緑	しょうが、にんじん、ごぼう、たまねぎ、グリーンピース、納豆、もやし、こまつな、ねぎ	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん、もやし、チンゲン菜、ねぎ、干し椎茸	えのきたけ、だいこん、にんじん、ねぎ、干し椎茸、こまつな、もやし、コーン	たまねぎ、しょうが、ブロccoli、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パセリ
黄	米、麦、さといも、上白糖、白すりごま、ねりごま、じゃがいも	米、ごま、上白糖、米油、春雨、ごま油	ソフトめん、糸、こ、米油、上白糖	米、上白糖、かたくり粉、卵なしパセリ、じゃがいも	パン、赤糖、ソフトドレッシング、70%以上脱脂牛乳、じゃがいも
欠食校		常葉幼		滝根中、大題中、都路中、常葉中、船引南中	

献立	11	12	13	14	15【食育の日献立】
あつあげのにくみそ あつあきたまご	のりあえ さんまのかばやき (茹でしらすのみかばやき)	パンパングー ミニにくまん	なし りっちゃんサラダ	おこめのムース	
むぎ ごはん	ごはん	ちゅうか めん	ごはん	グリーンサラダ ハンバーグBBQソース	
幼稚園	幼稚園	幼稚園	幼稚園	幼稚園	
小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	
中学校	中学校	中学校	中学校	中学校	
エネルギー	434	437	514	460	506
たんぱく質	17.4	19.0	24.2	12.8	20.3
脂質	13.9	11.4	10.6	13.7	20.7
食塩相当量	1.9	2.4	2.3	2.8	2.3
赤	牛乳、厚揚げ、鶏肉、豚ひき肉、生揚げ、みそ、とり肉	牛乳、さんま、刻みのり、豚肉、木綿豆腐、みそ	豚肉、牛乳、鶏肉、中華くらげ	豚肉、牛乳、ハム、昆布、かつお節	牛乳、ハム、木綿豆腐、ベーコン、ミックスベジタブル
緑	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、ごぼう、こまつな、もやし、椎茸	しょうが、もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、味付けメンマ、きくらげ、きゅうり	冷凍かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、またけ、にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ、コーン、日本なし	ずりおろしりんご、たまねぎ、にんにく、ブロccoli、キャベツ、もやし、にんじん、トマト、ぶなしめじ
黄	米、麦、じゃがいも、上白糖、米油、さといも	米、米油、上白糖、つきご、じゃがいも	中華麺、米油、肉まん、春雨、パングードレッシング	米、じゃがいも、米油、上白糖	バターココパン、上白糖、卵なしパセリ
欠食校				常葉幼	

献立	18	19	20	21	22
さいともそぼろに ホッケのしおやき	イタリアンサラダ オムレツ	ちゅうかあえ ホイコーロー	ポテトサラダ ミートボール(幼1小中2)		
むぎ ごはん	あふらの みそ汁	スパゲティ めん	しよく パン		
幼稚園	幼稚園	幼稚園	幼稚園		
小学校	小学校	小学校	小学校		
中学校	中学校	中学校	中学校		
エネルギー	364	502	519	422	446
たんぱく質	13.5	26.6	19.0	21.6	15.2
脂質	9.1	16.0	17.4	14.1	19.8
食塩相当量	1.6	2.9	2.3	1.9	2.3
赤	牛乳、塩ホッケ40g、鶏肉、さつまいも、木綿豆腐、みそ	牛乳、豚もも、唐揚げ、ハム、木綿豆腐、みそ	ベーコン、調理用普通牛乳、生クリーム、塩、オムレツ	牛乳、豚肉、わかめ、木綿豆腐、わかめ	牛乳、肉団子、ハム、ベーコン
緑	しょうが、にんじん、たまねぎ、干し椎茸、もやし、だいこん、ねぎ	にんじん、えだまめ、なめこ、だいこん、ねぎ	たまねぎ、にんじん、アボカド、ぶなしめじ、にんにく、もやし、キャベツ、インゲン	キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく、きゅうり、にんじん、干し椎茸、たけのこ、チンゲン菜、ねぎ	にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、干し椎茸、納豆、パセリ(乾)
黄	米、麦、さといも、かたくり粉、米油、油麩	米、大豆油、つきご、卵なしパセリ、上白糖、白すりごま	ソフトめん、コーンスターチ、米ぬか油、卵なしパセリ	米、米油、上白糖、春雨、ごま油、ごま	パン、じゃがいも、卵なしパセリ、上白糖
欠食校	船引南幼・小		都路中		大題中

献立	25	26【大中希望&お月見献立】	27	28	29
ちくわのおかかあえ ツナごはんのぐ	おつまみサー ごんにくサラダ とりにくのからあげ(幼小2、中3)	ナムル てづくりさつまいもむしパン	せんだいふのもの かがつみに	ブロccoliサラダ スラッピージョー	
ごはん	ごはん	ちゅうか めん	むぎ ごはん	ドッグ パン	
幼稚園	幼稚園	幼稚園	幼稚園	幼稚園	
小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	
中学校	中学校	中学校	中学校	中学校	
エネルギー	421	531	485	461	410
たんぱく質	19.2	17.3	18.6	18.8	17.9
脂質	14.2	20.3	9.0	13.6	14.4
食塩相当量	2.4	2.4	2.7	2.2	2.4
赤	牛乳、まくる茹詰(油漬かつお)、焼き竹輪(わか)、かつお節、木綿豆腐、なると、卵	牛乳、鶏もも唐揚げ、ハム、木綿豆腐、みそ	豚肉、ワカモノ中華新味噌、みそ、牛乳	牛乳、豚肉、わかめ、木綿豆腐、みそ	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、大豆ミート、ツナ、パセリ、ベーコン
緑	たまねぎ、にんじん、しょうが、グリーンピース(冷凍)、納豆、もやし、キャベツ、だいこん、糸みつば、椎茸	にんじん、えだまめ、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、味付けメンマ、きくらげ、にんにく、しょうが、納豆	だいこん、にんじん、たまねぎ、えのき、しょうが	にんじん、ピーマン、たまねぎ、ブロccoli、キャベツ、コーン、納豆
黄	米、上白糖、かたくり粉	米、大豆油、つきご、卵なしパセリ、上白糖、白すりごま	中華麺、米油、蒸しパン、さつまいも、ごま油、上白糖	米、麦、糸、油麩、ごま油、上白糖、じゃがいも	パン、上白糖、米ぬか油、青じそドレッシング、じゃがいも
欠食校	常葉小		滝根中、大題中、常葉中、船引南中		大題中

## 《今月の給食目標》

### 規則正しい食事をしよう

【栄養基準値】

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

おやつはりょうやじかんをきめてたべよう

ねるまえにおやつはたべないよ

はやね・はやおきをすると、あさごはんがおいしいね

# 9月のこんだてひょう

小学校

田村市学校給食センター

**1【防災献立の日】**

かんたんだいずサラダ  
てづくりミートローフ

バターコッパン

きそくたしい  
しょくじをするには？

きそくたしい  
しょくじをするとは？

おやつは「りょう」や「じかん」をきめてたべる

よるはしっかりねむる

あさから「あたま」や「からだ」のちよつしがよい

おやつなどをたべすぎなくなる

あさごはんをしっかりとる

ねるまえに、なにをもたべない

おなかがすつきりする

むしばになりにくくなる

幼稚園 小学校 中学校

489	694	832
21.6	30.4	36.0
16.7	24.8	29.1
2.2	2.7	3.4

牛乳、鶏肉、豚ひき肉、大豆ミート、卵、大豆、ひよこ豆、ツナ、ミックスベジタブル、しょうが、切干しいんじん、にんじん、きゅうり  
バターコッパン、パン粉、上白糖、膨らまし剤

献立	4	5	6【CA&かむ献立】	7	8
ごまあえ にくどんのぐ	ナスとぶたにくのみそいため ショロロンポー(幼1小中2)	ひじきりおひし ちくわのいそべあげ(幼1小中2)	おかかマヨあえ てづくりりやきチキン	フレンチサラダ あきジャコとポテのグラタン	
むぎ ごはん	ごはん	ソフトめん	ごはん	ことう パン	
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	幼稚園 小学校 中学校	
428 607 757 19.6 27.6 32.4 11.2 16.7 19.0 1.9 2.4 2.9	481 645 775 17.2 24.6 28.4 11.7 19.9 21.1 1.1 1.6 1.7	472 685 769 17.6 25.9 29.0 15.3 25.0 26.8 2.2 3.7 4.3	434 618 772 20.3 28.3 33.7 14.2 20.5 23.4 2.0 2.7 3.2	423 607 740 18.7 26.0 30.8 12.4 18.4 21.1 2.1 2.7 3.4	
牛乳、豚肉、油揚げ、木綿豆腐、みそ	牛乳、ショロロンポー、豚肉、みそ、鶏肉	豚もも、牛乳、ちくわ、揚げ、ひじき	牛乳、鶏肉、かつお節、木綿豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、ラム、鶏肉	
しょうが、にんじん、ごぼう、たまねぎ、グリーンピース、納豆、もやし、こまつな、ねぎ	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん、もやし、チンゲン菜、ねぎ、干し椎茸	えのきたけ、だいこん、にんじん、ねぎ、干し椎茸、こまつな、もやし、コーン	たまねぎ、しょうが、プロッコリー、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パセリ	
米、麦、さといも、上白糖、白すりごま、ねりごま、じゃがいも	米、ごま、上白糖、米油、春雨、ごま油	ソフトめん、糸、こ、米油、上白糖	米、上白糖、かたくり粉、卵なしマヨネーズ、じゃがいも	パン、赤糖、ソフトマヨネーズ、7割ひよこ豆、じゃがいも	
常菜幼	常菜幼	常菜幼	滝根中、大題中、都路中、常菜中、船引南中	常菜幼	

献立	11	12	13	14	15【食育の日献立】
あつあげのにくみそに あつやきたまご	のりあえ さんまのかばやき (幼1しのみさかなのかばやき)	パンバンジー ミニにくまん	なし りっちゃんサラダ	おこめのムース	
むぎ ごはん	ごはん	ちゅうか めん	ごはん	グリーンサラダ ハンバーグBBQソース	
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	幼稚園 小学校 中学校	
434 615 772 17.4 25.1 29.5 13.9 20.4 23.3 1.9 2.4 2.9	437 627 795 19.0 25.1 30.2 11.4 23.4 27.7 2.4 2.8 3.3	514 635 854 24.2 30.8 39.5 10.6 15.6 18.2 2.3 2.8 3.5	460 648 802 12.8 18.9 22.2 13.7 20.0 22.7 2.3 2.8 3.4	506 699 892 20.3 27.8 35.5 20.7 28.3 35.2 2.3 2.8 3.6	
牛乳、厚揚げ、玉子、豚ひき肉、生揚げ、みそ、とり肉	牛乳、さんま、刻みのり、豚肉、木綿豆腐、みそ	豚肉、牛乳、鶏肉、中華くらげ	豚肉、牛乳、ハム、昆布、かつお節	牛乳、かんづけ、木綿豆腐、ベーコン、ミックスビーンズ	
たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、ごぼう、こまつな、もやし、椎茸	しょうが、もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、味付けメンマ、きくらげ、きゅうり	冷凍かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、またけ、にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ、コーン、日本なし	ずりおろしりんご、たまねぎ、にんにく、プロッコリー、キャベツ、もやし、にんじん、トマト、ぶなしめじ	
米、麦、じゃがいも、上白糖、米油、さといも	米、米油、上白糖、つきご、ん、じゃがいも	中華麺、米油、肉まん、春雨、パンツンドレッシング	米、じゃがいも、米油、上白糖	バターコッパン、上白糖、膨らまし剤	
常菜幼	常菜幼	常菜幼	常菜幼	常菜幼	

献立	18	19	20	21	22
さいともそぼろに ホッケのしおやき	イタリアンサラダ オムレツ	ちゅうかあえ ホイコーロー	ポテトサラダ ミートボール(幼1小中2)		
むぎ ごはん	スパゲティ めん	ごはん	しょく パン		
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		
364 602 727 13.5 26.6 32.0 9.1 16.0 17.9 1.6 2.9 3.7	519 639 808 19.0 26.3 30.0 17.4 24.9 28.3 2.3 3.0 3.3	422 601 750 21.6 29.9 35.1 14.1 20.8 23.3 1.9 2.3 3.0	446 699 825 15.2 25.4 29.2 19.8 30.6 34.6 2.3 3.4 3.9		
牛乳、塩ホッケ40g、鶏肉、さつまいも、木綿豆腐、みそ	ベーコン、調理用普通牛乳、生クリーム、塩、オムレツ	牛乳、豚もも、みそ、鶏肉、木綿豆腐、わかめ	牛乳、肉団子、ハム、ベーコン		
しょうが、にんじん、たまねぎ、干し椎茸、もやし、だいこん、ねぎ	たまねぎ、にんじん、アロカセ、ぶなしめじ、にんにく、もやし、キャベツ、インゲン	キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく、きゅうり、にんじん、干し椎茸、たけのこ、チンゲン菜、ねぎ	にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、干し椎茸、納豆、パセリ(乾)		
米、麦、さといも、かたくり粉、米油、油麩	ソフトめん、コーンスターチ、米ぬか油、けんちん汁	米、米油、上白糖、春雨、ごま油、ごま	パン、じゃがいも、卵なしマヨネーズ、上白糖		
船引南幼・小	都路中	都路中	都路中		

献立	25	26【大中希望&お月見献立】	27	28	29
ちくわのおかあえ ツナごはんのぐ	おつまみサー ごんにくサラダ とりにくのからあげ(幼小2、中3)	ナムル てづくりさつまいもむしパン	せんだいふのもの かがつみに	プロッコリーサラダ スラッピージョー	
ごはん	ごはん	ちゅうか めん	むぎ ごはん	どッグ パン	
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	幼稚園 小学校 中学校	
421 601 749 19.2 27.0 31.9 14.2 20.9 23.6 2.4 3.2 3.7	531 696 889 17.3 23.2 29.0 20.3 27.1 32.7 2.4 3.1 3.6	485 625 808 18.6 25.0 31.2 9.0 14.1 15.6 2.7 3.6 4.1	461 624 761 18.8 24.8 28.2 13.6 18.5 19.7 2.2 2.7 3.1	410 606 740 17.9 26.6 31.8 14.4 21.5 24.6 2.4 2.8 3.5	
牛乳、まくろ布巾(油漬フルフル)、焼き竹輪(わか)、かつお節、木綿豆腐、なると、卵	牛乳、鶏もも唐揚げ、ハム、木綿豆腐、みそ	豚肉、ワカモノ中華新味噌、みそ、牛乳	牛乳、豚肉、わかめ、木綿豆腐、みそ	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、大豆ミート、ツナ、パセリ、ベーコン	
たまねぎ、にんじん、しょうが、グリーンピース(冷凍)、納豆、もやし、キャベツ、だいこん、糸みつば、椎茸	にんじん、えだまめ、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、味付けメンマ、きくらげ、にんにく、しょうが、納豆	だいこん、にんじん、たまねぎ、えのき、しょうが	にんじん、ピーマン、たまねぎ、プロッコリー、キャベツ、コーン、納豆	
米、上白糖、かたくり粉	米、大豆油、つきご、ん、卵なしマヨネーズ、上白糖、白すりごま	中華麺、米油、蒸しパン、さつまいも、ごま油、上白糖	米、麦、糸、こ、油麩、ごま油、上白糖、じゃがいも	パン、上白糖、米ぬか油、青じそドレッシング、じゃがいも	
常菜小	常菜小	滝根中、大題中、常菜中、船引南中	滝根中、大題中、常菜中、船引南中	大題中	

## 《今月の給食目標》

規則正しい  
食事をしよう

【栄養基準値】

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

おやつはりょうやじかんを  
きめてたべよう

ねるまえにおやつは  
たべないよ

はやね・はやおき  
をすると、あさご  
はんがおいしいね

あさから「あたま」や「からだ」のちよつしがよい

おやつなどをたべすぎなくなる

あさごはんをしっかりとる

ねるまえに、なにをもたべない

# 9月のこんだてひょう

中学校

田村市学校給食センター

**献立**

びょうきにまけないちからがつよくなる

あさから「あたま」や「からだ」のちょうしがよい

きそくたさいしよくじをすると…

おなかがすっきりする

むしばになりにくくなる

おやつは「りょう」や「じかん」をきめて食べる

ゆうしょくをたべすぎないようにする

きそくたさいしよくじをするには？

あさごはんをしっかりと食べる

ねる2じかんまえには、なにもたべない

よるはしっかりとねむる

**1[防災献立の日]**

かんたん大豆サラダ  
手作りミートローフ

バターコッパン

幼稚園	小学校	中学校
489	694	832
21.6	30.4	36.0
16.7	24.8	29.1
2.2	2.7	3.4

牛乳、鶏肉、豚ひき肉、大豆ミート、卵、大豆、ひじき、ツナ  
ミックスベジタブル、しょうが、切干しいたご、にんじん、きゅうり

バターコッパン、パン粉、上白糖、卵なしマヨネーズ

4	5	6[CA&かも献立]	7	8																																																																											
<p>ごま和え 肉丼の具</p> <p>麦ごはん 小松菜のみそ汁</p>	<p>ナスと豚肉のみそ炒め ショーロンポー(幼1小中2)</p> <p>ごはん 春雨スープ</p>	<p>ひじき入りおひたし ちくわの磯辺揚げ(幼1小中2)</p> <p>ソフトめん 豚すきうどん</p>	<p>おかまコヨ和え 手作り照焼きチキン</p> <p>ごはん 根菜汁</p>	<p>フレンチサラダ 秋鮭とポテトのグラタン</p> <p>黒糖パン コンソメスープ</p>																																																																											
<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>428</td><td>607</td><td>757</td></tr> <tr><td>19.6</td><td>27.6</td><td>32.4</td></tr> <tr><td>11.2</td><td>16.7</td><td>19.0</td></tr> <tr><td>1.8</td><td>2.4</td><td>2.9</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	428	607	757	19.6	27.6	32.4	11.2	16.7	19.0	1.8	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>481</td><td>645</td><td>775</td></tr> <tr><td>17.2</td><td>24.6</td><td>28.4</td></tr> <tr><td>11.7</td><td>19.9</td><td>21.1</td></tr> <tr><td>1.1</td><td>1.6</td><td>1.7</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	481	645	775	17.2	24.6	28.4	11.7	19.9	21.1	1.1	1.6	1.7	<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>685</td><td>769</td></tr> <tr><td>17.6</td><td>25.9</td><td>29.0</td></tr> <tr><td>15.3</td><td>25.0</td><td>26.8</td></tr> <tr><td>2.7</td><td>3.7</td><td>4.3</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	472	685	769	17.6	25.9	29.0	15.3	25.0	26.8	2.7	3.7	4.3	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>434</td><td>618</td><td>772</td></tr> <tr><td>20.3</td><td>28.3</td><td>33.7</td></tr> <tr><td>14.2</td><td>20.5</td><td>23.4</td></tr> <tr><td>2.0</td><td>2.7</td><td>3.2</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	434	618	772	20.3	28.3	33.7	14.2	20.5	23.4	2.0	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>423</td><td>607</td><td>740</td></tr> <tr><td>18.7</td><td>26.0</td><td>30.8</td></tr> <tr><td>12.4</td><td>18.4</td><td>21.1</td></tr> <tr><td>2.1</td><td>2.7</td><td>3.4</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	423	607	740	18.7	26.0	30.8	12.4	18.4	21.1	2.1	2.7	3.4
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
428	607	757																																																																													
19.6	27.6	32.4																																																																													
11.2	16.7	19.0																																																																													
1.8	2.4	2.9																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
481	645	775																																																																													
17.2	24.6	28.4																																																																													
11.7	19.9	21.1																																																																													
1.1	1.6	1.7																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
472	685	769																																																																													
17.6	25.9	29.0																																																																													
15.3	25.0	26.8																																																																													
2.7	3.7	4.3																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
434	618	772																																																																													
20.3	28.3	33.7																																																																													
14.2	20.5	23.4																																																																													
2.0	2.7	3.2																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
423	607	740																																																																													
18.7	26.0	30.8																																																																													
12.4	18.4	21.1																																																																													
2.1	2.7	3.4																																																																													
赤	牛乳、豚肉、油揚げ、木綿豆腐、みそ	牛乳、ショーロンポー、豚肉、みそ、鶏肉	豚もも、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、ひじき	牛乳、鶏肉、かつお節、木綿豆腐、油揚げ、みそ																																																																											
緑	しょうが、にんじん、ごぼう、たまねぎ、グリーンピース、納豆、もやし、こまつな、ねぎ	ナス、たまねぎ、ピーマン、にんじん、もやし、チンゲン菜、ねぎ、干し椎茸	えのきたけ、だいこん、にんじん、ねぎ、干し椎茸、こまつな、もやし、コーン	たまねぎ、しょうが、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ																																																																											
黄	米、麦、糸こ、上白糖、白すりごま、ねりごま、じゃがいも	米、ごま、上白糖、米油、春雨、ごま油	ソフトめん、糸こ、米油、上白糖	米、上白糖、かたくり粉、卵なしマヨネーズ、じゃがいも																																																																											
欠食校		常葉幼		滝根中、大越中、都路中、常葉中、船引南中																																																																											

11	12	13	14	15[食育の日献立]																																																																											
<p>厚揚げの肉みそ煮 厚焼き卵</p> <p>麦ごはん 和風とろごぼう汁</p>	<p>のり和え さんまの蒲焼き (幼:白身魚の蒲焼き)</p> <p>ごはん 豚汁</p>	<p>パンパンジー ミニ肉まん</p> <p>中華めん 塩たんめん汁</p>	<p>梨 りっちゃんサラダ</p> <p>かぼちゃときのこのカレー</p>	<p>お米のムース グリーンサラダ ハンバーグBBQソース</p> <p>パンズパン トマトと豆の洋風スープ (健康応援メニュー)</p>																																																																											
<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>434</td><td>615</td><td>772</td></tr> <tr><td>17.4</td><td>25.1</td><td>29.5</td></tr> <tr><td>13.9</td><td>20.4</td><td>23.3</td></tr> <tr><td>1.9</td><td>2.6</td><td>3.1</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	434	615	772	17.4	25.1	29.5	13.9	20.4	23.3	1.9	2.6	3.1	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>437</td><td>627</td><td>795</td></tr> <tr><td>19.0</td><td>25.1</td><td>30.2</td></tr> <tr><td>11.4</td><td>23.4</td><td>27.7</td></tr> <tr><td>2.4</td><td>2.8</td><td>3.3</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	437	627	795	19.0	25.1	30.2	11.4	23.4	27.7	2.4	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>514</td><td>635</td><td>854</td></tr> <tr><td>24.2</td><td>30.8</td><td>39.5</td></tr> <tr><td>10.6</td><td>15.6</td><td>18.2</td></tr> <tr><td>2.3</td><td>2.8</td><td>3.5</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	514	635	854	24.2	30.8	39.5	10.6	15.6	18.2	2.3	2.8	3.5	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>460</td><td>648</td><td>802</td></tr> <tr><td>12.8</td><td>18.9</td><td>22.2</td></tr> <tr><td>13.7</td><td>20.0</td><td>22.7</td></tr> <tr><td>2.8</td><td>3.4</td><td>4.0</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	460	648	802	12.8	18.9	22.2	13.7	20.0	22.7	2.8	3.4	4.0	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>506</td><td>699</td><td>892</td></tr> <tr><td>20.3</td><td>27.8</td><td>35.5</td></tr> <tr><td>20.7</td><td>28.3</td><td>35.2</td></tr> <tr><td>2.3</td><td>2.8</td><td>3.6</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	506	699	892	20.3	27.8	35.5	20.7	28.3	35.2	2.3	2.8	3.6
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
434	615	772																																																																													
17.4	25.1	29.5																																																																													
13.9	20.4	23.3																																																																													
1.9	2.6	3.1																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
437	627	795																																																																													
19.0	25.1	30.2																																																																													
11.4	23.4	27.7																																																																													
2.4	2.8	3.3																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
514	635	854																																																																													
24.2	30.8	39.5																																																																													
10.6	15.6	18.2																																																																													
2.3	2.8	3.5																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
460	648	802																																																																													
12.8	18.9	22.2																																																																													
13.7	20.0	22.7																																																																													
2.8	3.4	4.0																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
506	699	892																																																																													
20.3	27.8	35.5																																																																													
20.7	28.3	35.2																																																																													
2.3	2.8	3.6																																																																													
赤	牛乳、県産厚焼き玉子、豚ひき肉、生揚げ、みそ、とり肉	牛乳、さんま、刻みのり、豚肉、木綿豆腐、みそ	豚肉、牛乳、鶏肉、中華くらげ	豚肉、牛乳、ハム、昆布、かつお節																																																																											
緑	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、ごぼう、こまつな、もやし、椎茸	しょうが、もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、味付けメンマ、きくらげ、きゅうり	冷凍かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、まいたけ、にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ、コーン、日本なし																																																																											
黄	米、麦、じゃがいも、上白糖、米油、さといも	米、米油、上白糖、つきこ、じゃがいも	中華麺、米油、肉まん、春雨、パンパンジー、レタス	米、じゃがいも、米油、上白糖																																																																											
欠食校				常葉幼																																																																											

18	19	20	21	22																																																											
<p>敬老の日</p> <p>里芋のそぼろ煮 ホッケの塩焼き</p> <p>麦ごはん 油麩のみそ汁</p>	<p>イタリアンサラダ オムレツ</p> <p>スパゲティめん グリーンクリームスパゲティ</p>	<p>中華和え ホイコーロー</p> <p>ごはん わかめと豆腐のスープ</p>	<p>ポテトサラダ ミートボール(幼1、小中2)</p> <p>食パン 野菜とベーコンのスープ</p>																																																												
<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>364</td><td>602</td><td>727</td></tr> <tr><td>13.5</td><td>26.6</td><td>32.0</td></tr> <tr><td>9.1</td><td>16.0</td><td>17.9</td></tr> <tr><td>1.6</td><td>2.9</td><td>3.7</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	364	602	727	13.5	26.6	32.0	9.1	16.0	17.9	1.6	2.9	3.7	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>519</td><td>696</td><td>808</td></tr> <tr><td>19.0</td><td>26.3</td><td>30.0</td></tr> <tr><td>17.4</td><td>24.9</td><td>28.3</td></tr> <tr><td>2.3</td><td>3.0</td><td>3.3</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	519	696	808	19.0	26.3	30.0	17.4	24.9	28.3	2.3	3.0	3.3	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>422</td><td>601</td><td>750</td></tr> <tr><td>21.6</td><td>29.9</td><td>35.1</td></tr> <tr><td>14.1</td><td>20.8</td><td>23.3</td></tr> <tr><td>1.9</td><td>2.5</td><td>3.0</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	422	601	750	21.6	29.9	35.1	14.1	20.8	23.3	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>448</td><td>699</td><td>825</td></tr> <tr><td>15.2</td><td>25.4</td><td>29.2</td></tr> <tr><td>19.8</td><td>30.6</td><td>34.6</td></tr> <tr><td>2.3</td><td>3.4</td><td>3.9</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	448	699	825	15.2	25.4	29.2	19.8	30.6	34.6	2.3	3.4	3.9
幼稚園	小学校	中学校																																																													
364	602	727																																																													
13.5	26.6	32.0																																																													
9.1	16.0	17.9																																																													
1.6	2.9	3.7																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																													
519	696	808																																																													
19.0	26.3	30.0																																																													
17.4	24.9	28.3																																																													
2.3	3.0	3.3																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																													
422	601	750																																																													
21.6	29.9	35.1																																																													
14.1	20.8	23.3																																																													
1.9	2.5	3.0																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																													
448	699	825																																																													
15.2	25.4	29.2																																																													
19.8	30.6	34.6																																																													
2.3	3.4	3.9																																																													
赤	牛乳、塩ホッケ40g、鶏肉、さつま揚げ、木綿豆腐、みそ	ベーコン、調理用普通牛乳、生クリーム、牛乳、オムレツ	牛乳、豚もも、みそ、鶏肉、木綿豆腐、わかめ	牛乳、肉団子、ハム、ベーコン																																																											
緑	しょうが、にんじん、たまねぎ、干し椎茸、もやし、だいこん、ねぎ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ぶなしめじ、にんにく、もやし、キャベツ、インゲン	キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく、きゅうり、にんじん、干し椎茸、たけのこ、チンゲン菜、ねぎ	にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、干し椎茸、納豆、パセリ(乾)																																																											
黄	米、麦、さといも、かたくり粉、米油、油麩	ソフトめん、コーンスターチ、米ぬか油、クリームチーズ	米、米油、上白糖、春雨、ごま油、ごま	パン、じゃがいも、卵なしマヨネーズ、上白糖																																																											
欠食校	船引南幼・小	都路中																																																													

25	26[大中希望&お月見献立]	27	28	29																																																																											
<p>ちくわのおかか和え ツナごはんの具</p> <p>ごはん かきたま汁</p>	<p>お月見ゼリー こんにやくサラダ 鶏肉の唐揚げ(幼小2、中3)</p> <p>ごはん なめこ汁</p>	<p>ナムル 手作りさつまいも蒸しパン</p> <p>中華めん みそラーメン汁</p>	<p>仙台麩の煮物 加賀包煮</p> <p>麦ごはん たまねぎのみそ汁</p>	<p>ブロッコリーサラダ スラッピージョー</p> <p>ドッグパン コーンスープ</p>																																																																											
<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>421</td><td>601</td><td>749</td></tr> <tr><td>19.2</td><td>27.0</td><td>31.9</td></tr> <tr><td>14.2</td><td>20.9</td><td>23.6</td></tr> <tr><td>2.4</td><td>3.2</td><td>3.7</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	421	601	749	19.2	27.0	31.9	14.2	20.9	23.6	2.4	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>531</td><td>698</td><td>889</td></tr> <tr><td>17.3</td><td>23.2</td><td>29.0</td></tr> <tr><td>20.3</td><td>27.1</td><td>32.7</td></tr> <tr><td>2.4</td><td>3.1</td><td>3.6</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	531	698	889	17.3	23.2	29.0	20.3	27.1	32.7	2.4	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>485</td><td>625</td><td>808</td></tr> <tr><td>18.6</td><td>25.0</td><td>31.2</td></tr> <tr><td>9.0</td><td>14.1</td><td>15.6</td></tr> <tr><td>2.7</td><td>3.6</td><td>4.1</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	485	625	808	18.6	25.0	31.2	9.0	14.1	15.6	2.7	3.6	4.1	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>461</td><td>624</td><td>761</td></tr> <tr><td>18.8</td><td>24.8</td><td>28.2</td></tr> <tr><td>13.6</td><td>18.5</td><td>19.7</td></tr> <tr><td>2.2</td><td>2.7</td><td>3.1</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	461	624	761	18.8	24.8	28.2	13.6	18.5	19.7	2.2	2.7	3.1	<table border="1"> <tr><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>410</td><td>606</td><td>740</td></tr> <tr><td>17.9</td><td>26.6</td><td>31.8</td></tr> <tr><td>14.4</td><td>21.5</td><td>24.6</td></tr> <tr><td>2.4</td><td>2.8</td><td>3.5</td></tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	410	606	740	17.9	26.6	31.8	14.4	21.5	24.6	2.4	2.8	3.5
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
421	601	749																																																																													
19.2	27.0	31.9																																																																													
14.2	20.9	23.6																																																																													
2.4	3.2	3.7																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
531	698	889																																																																													
17.3	23.2	29.0																																																																													
20.3	27.1	32.7																																																																													
2.4	3.1	3.6																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
485	625	808																																																																													
18.6	25.0	31.2																																																																													
9.0	14.1	15.6																																																																													
2.7	3.6	4.1																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
461	624	761																																																																													
18.8	24.8	28.2																																																																													
13.6	18.5	19.7																																																																													
2.2	2.7	3.1																																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																													
410	606	740																																																																													
17.9	26.6	31.8																																																																													
14.4	21.5	24.6																																																																													
2.4	2.8	3.5																																																																													
赤	牛乳、まぐろ缶詰(油漬フレーク)、焼き竹輪(かつ)、かつお節、木綿豆腐、なると、卵	牛乳、鶏もも唐揚げ、ハム、木綿豆腐、みそ	豚肉、リゾット中華新味噌、みそ、牛乳	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、大豆ミート、ツナ、グインズ、ベーコン																																																																											
緑	たまねぎ、にんじん、しょうが、グリーンピース(冷凍)、納豆、もやし、キャベツ、だいこん、糸みつば、椎茸	にんじん、えだまめ、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、味付けメンマ、きくらげ、にんにく、しょうが、納豆	だいこん、にんじん、たまねぎ、えのき、しょうが																																																																											
黄	米、上白糖、かたくり粉	米、大豆油、つきこ、卵なしマヨネーズ、上白糖、白すりごま	中華麺、米油、蒸しパン粉、さつまいも、ごま油、上白糖	米、麦、糸こ、油麩、ごま油、上白糖、じゃがいも																																																																											
欠食校	常葉小	滝根中、大越中、常葉中、船引南中	滝根中、大越中、常葉中、船引南中	大越中																																																																											

## 《今月の給食目標》

### 規則正しい食事をしよう

くっすり寝て、朝日をあびるのが元氣のもと。睡眠不足は不調の原因です。寝る前にはゲームやネットを終わらし、1日の軽い復習をするのがおすすめです。

寝る前は夜食や、おやつを食べないようにしましょう。

夕食は寝る2時間前には食べ終わりをしましょう。太りすぎをさせません。

朝食は体を目覚めさせる力があります。バランスのよい食事をすると、勉強や運動にもよく集中できます。

いつ・どんなものを食べるかで、栄養のはたらきが決まります。食事を食べる時は集中し、だらだら食べないようにしましょう。

朝食は体を目覚めさせる力があります。バランスのよい食事をすると、勉強や運動にもよく集中できます。

いつ・どんなものを食べるかで、栄養のはたらきが決まります。食事を食べる時は集中し、だらだら食べないようにしましょう。

中学生はおやつなしが基本です。寝る前にはゲームやネットを終わらし、軽い復習をするのがおすすめです。

[栄養価基準値]

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