

# 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

バターコッパン

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」のちようじがよい

おやつなどをたべすぎなくなる

きそくたしいしよくじをするとは？

きそくたしいしよくじをすると...

おなかがすつきりする

むしばになりにくくなる

あさごはんをしっかりとる

ねるまえに、なにもたべない

ゆるしよくたべすぎないようにする

えんじょう

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
ごまあえにくだんのぐ	ナスとぶたにくのみそいため ショロンポー(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	
こまつなのみしる	はるさめスープ	ぶたすきうどん	こんさいじる	コンソメスープ	
幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校
428	607	757	434	618	772
19.6	27.6	32.4	20.3	28.3	33.7
11.2	16.7	19.0	14.2	20.5	23.4
1.9	2.4	2.9	2.0	2.7	3.2
赤	牛乳、豚肉、油揚げ、木綿豆腐、みそ	牛乳、ショロンポー、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	
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、プロッコリー、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	
黄	米、麦、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	
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にあつやきたまご	のりあえ さんまのかばやき (幼1しよ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	かぼちゃときのこのカレー	グリーンサラダ ハンバーグBBQソース	
わふうどりごぼうじる	とんじる	しおたんめんじる		パンズパン	
幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校
434	615	772	460	648	802
17.4	25.1	29.5	12.8	18.9	22.2
13.9	20.4	23.3	13.7	20.0	22.7
1.9	2.4	3.1	2.8	3.4	4.0
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	
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	
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、パンツンドレッシング	米、じゃがいも、米油、上白糖	
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	あぶらのみしる	スパゲティめん	しょくパン		
あぶらのみしる	グリーンクリーム スパゲティ	ごはん	わかめとうふのスープ		
幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校
364	602	727	422	601	750
13.5	26.6	32.0	21.6	29.9	35.1
9.1	16.0	17.9	14.1	20.8	23.3
1.6	2.9	3.7	1.9	2.5	3.0
赤	牛乳、塩ホッケ40g、鶏肉、さつまいも、木綿豆腐、みそ	牛乳、鶏もも唐揚げ、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	
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、ピーマン、しょうが、ごぼう、こまつな、もやし、椎茸	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	
黄	米、麦、さといも、かたくり粉、米油、油麩	米、大豆油、つきご、ハム、さつまいも	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	
欠食校	船引南幼・小		都路中		

## 敬老の日

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	かきたまじる	ちゅうかめん	むぎごはん	どッグパン	
かきたまじる	なめこじる	みそラーメン	たまねぎのみそ	コーンスープ	
幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校
421	601	749	461	624	761
19.2	27.0	31.9	18.8	24.8	28.2
14.2	20.9	23.6	13.6	18.5	19.7
2.4	3.2	3.7	2.2	2.7	3.1
赤	牛乳、まくろ糸結(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	
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、つきご、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、油麩、ごま油、上白糖、じゃがいも	
欠食校	常葉小		滝根中、大題中、常葉中、船引南中		

### 《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…

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

おなかがすつきりする

むしばになりにくくなる

ゆるしよくたべすぎないようにする

あさごはんをしっかりと食べる

ねるまえに、なにもたべない

	4	5	6【CA&かむ献立】	7	8
献立	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
幼児園	428	481	472	434	423
小学校	607	645	685	618	607
中学校	757	775	769	772	740
エネルギーたんぱく質脂質	19.6 11.2 1.8	17.2 11.7 1.1	17.6 15.3 2.2	20.3 14.2 2.0	18.7 12.4 2.1
赤	牛乳、豚肉、油揚げ、木綿豆腐、みそ	牛乳、ショロンポー、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、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
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割ひき割りミニトマト、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	

	11	12	13	14	15【食育の日献立】
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 (焼：しら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 グリーンサラダ ハンバーグBBQソース
幼児園	434	437	514	460	506
小学校	615	627	635	648	699
中学校	772	795	854	802	892
エネルギーたんぱく質脂質	17.4 13.9 1.9	19.0 11.4 2.4	24.2 10.6 2.3	12.8 13.7 2.8	20.3 20.7 2.3
赤	牛乳、厚揚げ、鶏肉、豚肉、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
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、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
黄	米、麦、じゃがいも、上白糖、米油、さといも	米、米油、上白糖、つきごこ、じゃがいも	中華麺、米油、肉まん、春雨、パンツグドレッシング	米、じゃがいも、米油、上白糖	バターコッパン、上白糖、卵なしマヨネーズ
欠食校				常葉幼	

	18	19	20	21	22
献立	敬老の日 さいともそぼろに ホッケのしおやき	むぎ ごはん	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)
幼児園	364	531	519	422	446
小学校	601	696	625	624	606
中学校	749	889	808	761	740
エネルギーたんぱく質脂質	19.2 14.2 2.4	17.3 20.3 2.4	18.6 9.0 2.7	18.8 13.6 2.2	17.9 14.4 2.4
赤	牛乳、まぐろ缶詰(油漬)、焼き竹輪(作り)、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	ベーコン、調理用普通牛乳、生クリーム、生卵、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	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、アロカセート、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、つきごこ、卵なしマヨネーズ、上白糖、白すりごま	ソフトめん、コーンスターチ、米ぬか油、卵なしマヨネーズ	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		大題中

	25	26【大中希望&お月見献立】	27	28	29
献立	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
幼児園	421	531	485	461	410
小学校	601	696	625	624	606
中学校	749	889	808	761	740
エネルギーたんぱく質脂質	19.2 14.2 2.4	17.3 20.3 2.4	18.6 9.0 2.7	18.8 13.6 2.2	17.9 14.4 2.4
赤	牛乳、まぐろ缶詰(油漬)、焼き竹輪(作り)、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、ツナ、塩中華新味噌、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、プロッコリー、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、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	幼児園	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

中学校

田村市学校給食センター

**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

バターコッペパン

おやつは「りょう」や「じかん」をきめて食べる

よるはしっかりねむる

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

きそくたさいしょくじをするには?

きそくたさいしょくじをすると...

おなかがすっきりする

むしばになりにくくなる

あさから「あたま」や「からだ」のちょうしがよい

おやつなどをたべすぎなくなる

びょうきにまけないちからがつよくなる

エネルギーたんぱく質脂質食塩

赤

緑

黄

欠食校

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

バターコッペパン、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>おかまマヨ和え 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 和風とりごぼう汁</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>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、カレーフレーク	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																																																													

## 敬老の日

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、リク逸品中華新味噌ラッパ、みそ、牛乳	牛乳、豚肉、わかめ、木綿豆腐、みそ																																																																											
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

昼食

夕食

睡眠

起床

運動

排便

給食

中学生はおやつなしが基本です。寝癖がある日に、運動後少し汗をかいた時のみおやつを少量にしましょう。

[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