

11月のこんだてひょう

幼稚園

田村市学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>献立</p> <p>さむくなってきましたが、あさごはんはきちんと食べていますか？ あさごはんを食べると、からだがあたたかくなり、あさからげんきにうごくことができます。 「はやね・はやおき・あさごはん」で、さむさにまけないからだをつくりましょう。</p> 	<p>献立</p> <p>やかいも えだまめサラダ</p> <p>りんご しおだレサラダ</p> <p>ソフトめん きつね うどんじる</p> <p>あきあじ ポークカレー</p>	<p>献立</p> <p>ミニたいやき きわわめのサラダ</p> <p>だいいんサラダ しろみさかなのなんぼんづけ</p> <p>ちゅうかめん しょうゆ ラーメンじる</p> <p>むぎ ごはん みそ けんちん</p>	<p>献立</p> <p>おかマヨあえ とりそば</p> <p>ごはん すいとんじ る</p> <p>はるさめのごもくいため きこしゅうまい(幼小2中3)</p> <p>ごはん ちゅうか たまご スープ</p> <p>だいいんサラダ しろみさかなのなんぼんづけ</p> <p>ツナサラダ ポークウインナー</p>	<p>文化の日</p> 
<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>牛乳、鶏肉、大豆ミート、炒り卵、かつお節、豚肉、油揚げ、みそ</p> <p>緑</p> <p>しょうが、たまねぎ、椎茸、グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ</p> <p>黄</p> <p>米、茶油、上白糖、卵なしマヨネーズ、すいとん、ポテト</p> <p>欠食校</p> <p>都路小</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>牛乳、鶏肉、大豆ミート、炒り卵、かつお節、豚肉、油揚げ、みそ</p> <p>緑</p> <p>しょうが、たまねぎ、椎茸、グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ</p> <p>黄</p> <p>米、茶油、上白糖、卵なしマヨネーズ、すいとん、ポテト</p> <p>欠食校</p> <p>都路小</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>豚肉、なると、油揚げ、牛乳、ハム</p> <p>緑</p> <p>だいいん、にんじん、ごまつな、干し椎茸、ねぎ、えだまめ、キャベツ、もやし</p> <p>黄</p> <p>ソフトめん、さつまいも</p> <p>欠食校</p> <p></p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>豚肉、なると、油揚げ、牛乳、ハム</p> <p>緑</p> <p>だいいん、にんじん、ごまつな、干し椎茸、ねぎ、えだまめ、キャベツ、もやし</p> <p>黄</p> <p>米、じゃがいも、米油、香味塩ドレッシング</p> <p>欠食校</p> <p></p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>牛乳、鶏肉、大豆ミート、炒り卵、かつお節、豚肉、油揚げ、みそ</p> <p>緑</p> <p>しょうが、たまねぎ、椎茸、グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ</p> <p>黄</p> <p>米、茶油、上白糖、卵なしマヨネーズ、すいとん、ポテト</p> <p>欠食校</p> <p>都路小</p>
<p>献立</p> <p>れんこんのきんぴら さんまのみぞれに</p> <p>ごはん わかめ のみしる</p>	<p>献立</p> <p>じゅうたんあえ けんさんぶたみそカツ</p> <p>ごはん たむらしやさい のみしる</p>	<p>献立</p> <p>はなやさいのサラダ てつりりんごタルト</p> <p>スパゲティ めん</p> <p>わふうスープ パスタ</p>	<p>献立</p> <p>みかん にくじゃが</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>だいいん のみしる</p>	<p>献立</p> <p>けんさんなしジャム</p> <p>コールスロー ローストチキン</p> <p>コッパ パン</p> <p>コーンクリーム スープ</p>
<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>牛乳、さんまみぞれ煮、鶏肉、油揚げ、木綿豆腐、わかめ、みそ</p> <p>緑</p> <p>れんこん(イチオウウ切)、にんじん、椎茸、インゲン、たまねぎ</p> <p>黄</p> <p>米、つきこん、米油、上白糖、ポテト</p> <p>欠食校</p> <p>南幼、滝根小、雨小</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>牛乳、鶏肉、大豆ミート、炒り卵、かつお節、豚肉、油揚げ、みそ</p> <p>緑</p> <p>れんこん(イチオウウ切)、にんじん、椎茸、インゲン、たまねぎ</p> <p>黄</p> <p>米、つきこん、米油、上白糖、ポテト</p> <p>欠食校</p> <p>南幼、滝根小、雨小</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>豚肉、なると、牛乳、かまぼこ</p> <p>緑</p> <p>もやし、にんじん、ねぎ、彩り野菜、メンマ、コーン、きんぴら、キャベツ</p> <p>黄</p> <p>中華麺、鶏やき、上白糖、ごま油</p> <p>欠食校</p> <p></p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>牛乳、あじ、木綿豆腐、みそ</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ、パプリカ、だいいん、にんじん、コーン、ねぎ、ごぼう</p> <p>黄</p> <p>米、麦、大豆油、上白糖、ごま油、青じそドレッシング、つきこん、じゃがいも</p> <p>欠食校</p> <p></p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>牛乳、ウィンナー、わかめ、ツナ、鶏肉</p> <p>緑</p> <p>キャベツ、きゅうり、えだまめ、たまねぎ、にんじん、納豆</p> <p>黄</p> <p>パン、たまねぎドレッシング</p> <p>欠食校</p> <p></p>
<p>献立</p> <p>りっちゃんサラダ ブルコギ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>もやし スープ</p>	<p>献立</p> <p>ほうれんそうのおひたし さけのバターしょうゆ</p> <p>健康応援メニュー</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>やさいたっぷり とうもろこしじる</p>	<p>献立</p> <p>わふうあえ ドーナツ</p> <p>ソフト めん</p> <p>カレー うどんじる</p>	<p>献立</p> <p>勤労感謝の日</p> 	<p>献立</p> <p>ラウトウユ かぼちゃグラタン</p> <p>こうた パン</p> <p>アルファベット スープ</p>
<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>牛乳、豚もも、ハム、昆布、かつお節</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、にんじ、きゅうり、コーン、もやし、椎茸</p> <p>黄</p> <p>米、麦、米油、上白糖、かたくり粉、ごま油</p> <p>欠食校</p> <p>南幼、雨小</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>牛乳、豚もも、ハム、昆布、かつお節</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、にんじ、きゅうり、コーン、もやし、椎茸</p> <p>黄</p> <p>米、麦、米油、上白糖、かたくり粉、ごま油</p> <p>欠食校</p> <p>南幼、雨小</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>豚肉、なると、油揚げ、牛乳</p> <p>緑</p> <p>にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ふなしめじ、椎茸、ねぎ、りんご、ブロッコリー、カリフラワー、コーン</p> <p>黄</p> <p>ソフトめん、じゃがいも、米油、サターンアランダギニー、青じそドレッシング</p> <p>欠食校</p> <p>常葉幼</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>牛乳、豚もも、油揚げ、みそ、納豆</p> <p>緑</p> <p>みかん、たまねぎ、にんじん、干し椎茸、さやいんげん(ゆで)、だいいん、キャベツ、ごまつな</p> <p>黄</p> <p>米、麦、じゃがいも、糸こんに、米油、上白糖</p> <p>欠食校</p> <p>大小、常小</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>牛乳、鶏肉、ハム、生クリーム</p> <p>緑</p> <p>しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、パセリ</p> <p>黄</p> <p>パン、米油、コールスロードレッシング、じゃがいも、卵なしマヨネーズ、有塩バター</p> <p>欠食校</p> <p></p>
<p>献立</p> <p>ごまドレッシングサラダ さばのサラダやき</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>はくさいの のみしる</p>	<p>献立</p> <p>コーンサラダ チーズハンバーグオニオンソース</p> <p>ごはん わかめ スープ</p>	<p>献立</p> <p>ぶどうゼリー ナムル</p> <p>ちゅうか めん</p> <p>みそラーメン じる</p>	<p>献立</p> <p>ひじきのために とりへのからあげ(幼1、小中2個)</p> <p>ごはん ごじる</p>	<p>今日の食育目標</p> <p>あさごはん についで かんがえよう</p> 
<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>牛乳、さば、油揚げ、みそ</p> <p>緑</p> <p>キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、はくさい、だいいん、ねぎ</p> <p>黄</p> <p>米、麦、ドレッシング、香辛料、冷凍ダイズポテト</p> <p>欠食校</p> <p>美山小</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>牛乳、さば、油揚げ、みそ</p> <p>緑</p> <p>キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、はくさい、だいいん、ねぎ</p> <p>黄</p> <p>米、麦、三温糖</p> <p>欠食校</p> <p>滝根小</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>豚肉、卵、中華調味料、みそ、牛乳</p> <p>緑</p> <p>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</p> <p>黄</p> <p>中華麺、米油、ごま油、上白糖、ぶどうゼリー</p> <p>欠食校</p> <p></p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>牛乳、鶏肉のから揚げ、ひじき、油あげ、鶏肉、豚肉、大豆ペースト、みそ</p> <p>緑</p> <p>にんじん、インゲン、だいいん、ねぎ</p> <p>黄</p> <p>米、大豆油、糸こんに、米油、上白糖、じゃがいも</p> <p>欠食校</p> <p></p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>牛乳、さば、油揚げ、みそ</p> <p>緑</p> <p>キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、はくさい、だいいん、ねぎ</p> <p>黄</p> <p>米、麦、三温糖</p> <p>欠食校</p> <p>滝根小</p>

【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



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



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。

朝ごはんだけのスイッチをいれよう



あなた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!

11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
<p>献立</p>  <p>さむくなってきましたが、あさごはんはきちんと食べていますか？あさごはんをたべると、からだがあたたかくなり、あさからげんきにうごくことができます。「はやね・はやおき・あさごはん」で、さむさにまけないからだをつくりましょう。</p>	<p>献立</p> <p>やさいも えだまめサラダ</p> <p>りんご しおだレサラダ</p> <p>ソフトめん きつね うどんじる</p> <p>あきあじ ポークカレー</p>	<p>献立</p> <p>ミニたいやき きわわめのサラダ</p> <p>だいいんサラダ あじのなんぼんづけ (卵・身肉の両方漬)</p> <p>ツナサラダ ポークウインナー</p>	<p>献立</p> <p>おかかマヨえ とりそば</p> <p>はるさめのごもくいため きこしゅうまい(幼小2中3)</p> <p>だいいんサラダ あじのなんぼんづけ (卵・身肉の両方漬)</p> <p>ツナサラダ ポークウインナー</p>	<p>文化の日</p> 
<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> <p>欠食校</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> <p>欠食校</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> <p>欠食校</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> <p>欠食校</p>	
<p>6</p> <p>おおかまヨアエ とりそば</p> <p>ごはん</p> <p>すいとんじる</p>	<p>7</p> <p>はるさめのごもくいため きこしゅうまい(幼小2中3)</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうか たまご スープ</p>	<p>8【Ca&心献立】</p> <p>ミニたいやき きわわめのサラダ</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>しょうゆ ラーメンじる</p>	<p>9</p> <p>だいいんサラダ あじのなんぼんづけ (卵・身肉の両方漬)</p> <p>みぎ ごはん</p> <p>みそ けんちん</p>	<p>10</p> <p>ツナサラダ ポークウインナー</p> <p>ドッグ パン</p> <p>オニオン スープ</p>
<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> <p>欠食校</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> <p>欠食校</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> <p>欠食校</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> <p>欠食校</p>	
<p>13</p> <p>れんごんのきんぴら さんまのみぞれに</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ のみしる</p>	<p>14【田村市献立】</p> <p>じゅうなんあえ けんさんぶたみそカツ</p> <p>ごはん</p> <p>たむらしやさいの のみしる</p>	<p>15</p> <p>はなやさいのサラダ てつりりんごタルト</p> <p>スパゲティ めん</p> <p>わふうスープ パティ</p>	<p>16</p> <p>みかん にくじゃが</p> <p>みぎ ごはん</p> <p>だいいん のみしる</p>	<p>17</p> <p>けんさんなしジャム</p> <p>コールスロー ローストチキン</p> <p>コッパ パン</p> <p>コーンクリーム スープ</p>
<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> <p>欠食校</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> <p>欠食校</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> <p>欠食校</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> <p>欠食校</p>	
<p>20</p> <p>りっちゃんサラダ ブルコギ</p> <p>みぎ ごはん</p> <p>もやし スープ</p>	<p>21【食育の日献立】</p> <p>ほうれんそうのおひたし さけのバターしょうゆ</p> <p>健康応援メニュー</p> <p>みぎ ごはん</p> <p>やさいたっぷり とうもろこしじる</p>	<p>22</p> <p>わふうあえ ドーナツ</p> <p>ソフト めん</p> <p>カレー うどんじる</p>	<p>23</p> <p>みかん にくじゃが</p> <p>みぎ ごはん</p> <p>だいいん のみしる</p>	<p>24</p> <p>ラウトウユ かぼちゃグラタン</p> <p>こうとう パン</p> <p>アルファベット スープ</p>
<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> <p>欠食校</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> <p>欠食校</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> <p>欠食校</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> <p>欠食校</p>	
<p>27</p> <p>ごまドレッシングサラダ さばのサラダやき</p> <p>みぎ ごはん</p> <p>はくさいの のみしる</p>	<p>28</p> <p>コーンサラダ チーズハンバーグオニオンソース</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ スープ</p>	<p>29【船中希望献立】</p> <p>ぶどうゼリー ナムル</p> <p>ちゅうか めん</p> <p>みそラーメンじる</p>	<p>30</p> <p>ひじきのために とりくのからあげ(幼小1、小中2個)</p> <p>ごはん</p> <p>ごじる</p>	<p>今月の食育目標</p> <p>あさごはん につけて かんがえよう</p>
<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> <p>欠食校</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> <p>欠食校</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> <p>欠食校</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> <p>欠食校</p>	

【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

あさごはんでは、きんぎょになってよ、おちんちんにいこう！

ごはん パン
めん
であたまスッキリ！

やさしくたもの
おなかにスッキリ！

あさごはんでは、きんぎょになってよ、おちんちんにいこう！

ごはん パン
めん
であたまスッキリ！

あさごはんでは、きんぎょになってよ、おちんちんにいこう！

ごはん パン
めん
であたまスッキリ！

おにく おおきな
まめ たまごで
からだばかばか！



月	火	水	木	金																																																																																																				
<p>献立</p>  <p>寒くなってきましたが、朝ごはんはきちんと食べていますか？ 朝食は体をあためて、朝から活発に動くためのエネルギーとなる大切な食事です。「早寝・早起き・朝ごはん」で寒さに負けない体を作りましょう。</p>	<p>献立</p> <p>焼き芋 枝豆サラダ</p> <p>りんご 塩ダレサラダ</p> <p>ソフトめん きつねうどん汁</p> <p>秋味 ポークカレー</p>	<p>献立</p> <p>焼き芋 枝豆サラダ</p> <p>りんご 塩ダレサラダ</p> <p>ソフトめん きつねうどん汁</p> <p>秋味 ポークカレー</p>	<p>献立</p> <p>りんご 塩ダレサラダ</p> <p>秋味 ポークカレー</p>	<p>文化の日</p> 																																																																																																				
<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <table border="1"> <tr><th>年齢</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>4歳</td><td>479</td><td>604</td><td>775</td></tr> <tr><td>5歳</td><td>20.2</td><td>26.8</td><td>33.4</td></tr> <tr><td>6歳</td><td>9.5</td><td>14.8</td><td>16.5</td></tr> <tr><td>7歳</td><td>2.5</td><td>2.9</td><td>3.5</td></tr> </table>	年齢	幼稚園	小学校	中学校	4歳	479	604	775	5歳	20.2	26.8	33.4	6歳	9.5	14.8	16.5	7歳	2.5	2.9	3.5	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <table border="1"> <tr><th>年齢</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>4歳</td><td>449</td><td>632</td><td>784</td></tr> <tr><td>5歳</td><td>11.8</td><td>17.6</td><td>20.6</td></tr> <tr><td>6歳</td><td>12.5</td><td>18.6</td><td>20.9</td></tr> <tr><td>7歳</td><td>2.7</td><td>3.4</td><td>3.9</td></tr> </table>	年齢	幼稚園	小学校	中学校	4歳	449	632	784	5歳	11.8	17.6	20.6	6歳	12.5	18.6	20.9	7歳	2.7	3.4	3.9	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <table border="1"> <tr><th>年齢</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>4歳</td><td>424</td><td>607</td><td>755</td></tr> <tr><td>5歳</td><td>17.8</td><td>22.8</td><td>27.7</td></tr> <tr><td>6歳</td><td>11.0</td><td>17.5</td><td>19.7</td></tr> <tr><td>7歳</td><td>2.1</td><td>2.6</td><td>3.1</td></tr> </table>	年齢	幼稚園	小学校	中学校	4歳	424	607	755	5歳	17.8	22.8	27.7	6歳	11.0	17.5	19.7	7歳	2.1	2.6	3.1	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <table border="1"> <tr><th>年齢</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>4歳</td><td>390</td><td>604</td><td>706</td></tr> <tr><td>5歳</td><td>16.7</td><td>25.5</td><td>29.4</td></tr> <tr><td>6歳</td><td>16.1</td><td>26.3</td><td>28.3</td></tr> <tr><td>7歳</td><td>2.6</td><td>3.4</td><td>4.2</td></tr> </table>	年齢	幼稚園	小学校	中学校	4歳	390	604	706	5歳	16.7	25.5	29.4	6歳	16.1	26.3	28.3	7歳	2.6	3.4	4.2																					
年齢	幼稚園	小学校	中学校																																																																																																					
4歳	479	604	775																																																																																																					
5歳	20.2	26.8	33.4																																																																																																					
6歳	9.5	14.8	16.5																																																																																																					
7歳	2.5	2.9	3.5																																																																																																					
年齢	幼稚園	小学校	中学校																																																																																																					
4歳	449	632	784																																																																																																					
5歳	11.8	17.6	20.6																																																																																																					
6歳	12.5	18.6	20.9																																																																																																					
7歳	2.7	3.4	3.9																																																																																																					
年齢	幼稚園	小学校	中学校																																																																																																					
4歳	424	607	755																																																																																																					
5歳	17.8	22.8	27.7																																																																																																					
6歳	11.0	17.5	19.7																																																																																																					
7歳	2.1	2.6	3.1																																																																																																					
年齢	幼稚園	小学校	中学校																																																																																																					
4歳	390	604	706																																																																																																					
5歳	16.7	25.5	29.4																																																																																																					
6歳	16.1	26.3	28.3																																																																																																					
7歳	2.6	3.4	4.2																																																																																																					
<p>赤</p> <p>牛乳、鶏肉、大豆ミート、炒り卵、かつお節、豚肉、油揚げ、みそ</p>	<p>赤</p> <p>牛乳、きのこ、しょうが、鶏肉、油揚げ、みそ</p>	<p>赤</p> <p>豚肉、なると、牛乳、かまぼこ</p>	<p>赤</p> <p>牛乳、あじ、木綿豆腐、みそ</p>	<p>赤</p> <p>牛乳、ウィンナー、わかめ、ツナ、鶏肉</p>																																																																																																				
<p>緑</p> <p>しょうが、たまねぎ、椎茸、グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ</p>	<p>緑</p> <p>にんじん、キャベツ、たけのこ、ピーマン、にんにく、干し椎茸、チンゲン菜、ねぎ</p>	<p>緑</p> <p>もやし、にんじん、ねぎ、彩り野菜、メンマ、コーン、きんぴら、キャベツ</p>	<p>緑</p> <p>たまねぎ、パプリカ、だいこん、にんじん、コーン、ねぎ、ごぼう</p>	<p>緑</p> <p>キャベツ、きゅうり、えだまめ、たまねぎ、にんじん、納豆</p>																																																																																																				
<p>黄</p> <p>米、茶油、上白糖、卵なし、すいとん、ポテト</p>	<p>黄</p> <p>米、春雨、ごま油、上白糖、かたくり粉</p>	<p>黄</p> <p>中華麺、鶏やき、上白糖、ごま油</p>	<p>黄</p> <p>米、麦、大豆油、上白糖、ごま油、青じそ、ドレッシング、つきこ、じゃがいも</p>	<p>黄</p> <p>パン、たまねぎ、ドレッシング</p>																																																																																																				
<p>欠食校</p> <p>都路小</p>	<p>欠食校</p> <p>美山小</p>																																																																																																							
<p>6</p> <p>献立</p> <p>おかかマヨ和え 鶏そぼろ</p> <p>ごはん すいとん汁</p>	<p>6</p> <p>献立</p> <p>春雨の五目炒め きのこしゅうまい(幼小2中3)</p> <p>ごはん 中華卵スープ</p>	<p>8[Ca&心献立]</p> <p>ミニたい焼き きつねのサラダ</p> <p>中華めん しょうゆラーメン汁</p>	<p>9</p> <p>献立</p> <p>大根サラダ あじの南蛮漬け (幼小身の南蛮漬け)</p> <p>小麦 ごはん みそけんちん</p>	<p>10</p> <p>献立</p> <p>ケチャップ、ケチャップマスタード(中)</p> <p>ツナサラダ ポークウインナー</p> <p>ドッグパン オニオンスープ</p>																																																																																																				
<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <table border="1"> <tr><th>年齢</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>4歳</td><td>482</td><td>677</td><td>845</td></tr> <tr><td>5歳</td><td>19.9</td><td>27.8</td><td>32.8</td></tr> <tr><td>6歳</td><td>15.0</td><td>21.9</td><td>24.9</td></tr> <tr><td>7歳</td><td>2.1</td><td>2.7</td><td>3.2</td></tr> </table>	年齢	幼稚園	小学校	中学校	4歳	482	677	845	5歳	19.9	27.8	32.8	6歳	15.0	21.9	24.9	7歳	2.1	2.7	3.2	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <table border="1"> <tr><th>年齢</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>4歳</td><td>440</td><td>601</td><td>782</td></tr> <tr><td>5歳</td><td>22.9</td><td>30.2</td><td>37.8</td></tr> <tr><td>6歳</td><td>24.5</td><td>29.7</td><td>38.9</td></tr> <tr><td>7歳</td><td>2.3</td><td>2.8</td><td>3.3</td></tr> </table>	年齢	幼稚園	小学校	中学校	4歳	440	601	782	5歳	22.9	30.2	37.8	6歳	24.5	29.7	38.9	7歳	2.3	2.8	3.3	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <table border="1"> <tr><th>年齢</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>4歳</td><td>478</td><td>601</td><td>863</td></tr> <tr><td>5歳</td><td>21.4</td><td>27.7</td><td>37.2</td></tr> <tr><td>6歳</td><td>10.1</td><td>14.9</td><td>19.3</td></tr> <tr><td>7歳</td><td>3.1</td><td>3.8</td><td>4.7</td></tr> </table>	年齢	幼稚園	小学校	中学校	4歳	478	601	863	5歳	21.4	27.7	37.2	6歳	10.1	14.9	19.3	7歳	3.1	3.8	4.7	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <table border="1"> <tr><th>年齢</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>4歳</td><td>424</td><td>607</td><td>755</td></tr> <tr><td>5歳</td><td>17.8</td><td>22.8</td><td>27.7</td></tr> <tr><td>6歳</td><td>11.0</td><td>17.5</td><td>19.7</td></tr> <tr><td>7歳</td><td>2.1</td><td>2.6</td><td>3.1</td></tr> </table>	年齢	幼稚園	小学校	中学校	4歳	424	607	755	5歳	17.8	22.8	27.7	6歳	11.0	17.5	19.7	7歳	2.1	2.6	3.1	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <table border="1"> <tr><th>年齢</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>4歳</td><td>390</td><td>604</td><td>706</td></tr> <tr><td>5歳</td><td>16.7</td><td>25.5</td><td>29.4</td></tr> <tr><td>6歳</td><td>16.1</td><td>26.3</td><td>28.3</td></tr> <tr><td>7歳</td><td>2.6</td><td>3.4</td><td>4.2</td></tr> </table>	年齢	幼稚園	小学校	中学校	4歳	390	604	706	5歳	16.7	25.5	29.4	6歳	16.1	26.3	28.3	7歳	2.6	3.4	4.2
年齢	幼稚園	小学校	中学校																																																																																																					
4歳	482	677	845																																																																																																					
5歳	19.9	27.8	32.8																																																																																																					
6歳	15.0	21.9	24.9																																																																																																					
7歳	2.1	2.7	3.2																																																																																																					
年齢	幼稚園	小学校	中学校																																																																																																					
4歳	440	601	782																																																																																																					
5歳	22.9	30.2	37.8																																																																																																					
6歳	24.5	29.7	38.9																																																																																																					
7歳	2.3	2.8	3.3																																																																																																					
年齢	幼稚園	小学校	中学校																																																																																																					
4歳	478	601	863																																																																																																					
5歳	21.4	27.7	37.2																																																																																																					
6歳	10.1	14.9	19.3																																																																																																					
7歳	3.1	3.8	4.7																																																																																																					
年齢	幼稚園	小学校	中学校																																																																																																					
4歳	424	607	755																																																																																																					
5歳	17.8	22.8	27.7																																																																																																					
6歳	11.0	17.5	19.7																																																																																																					
7歳	2.1	2.6	3.1																																																																																																					
年齢	幼稚園	小学校	中学校																																																																																																					
4歳	390	604	706																																																																																																					
5歳	16.7	25.5	29.4																																																																																																					
6歳	16.1	26.3	28.3																																																																																																					
7歳	2.6	3.4	4.2																																																																																																					
<p>赤</p> <p>牛乳、鶏肉、大豆ミート、炒り卵、かつお節、豚肉、油揚げ、みそ</p>	<p>赤</p> <p>牛乳、きのこ、しょうが、鶏肉、油揚げ、みそ</p>	<p>赤</p> <p>豚肉、なると、牛乳、かまぼこ</p>	<p>赤</p> <p>牛乳、あじ、木綿豆腐、みそ</p>	<p>赤</p> <p>牛乳、ウィンナー、わかめ、ツナ、鶏肉</p>																																																																																																				
<p>緑</p> <p>しょうが、たまねぎ、椎茸、グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ</p>	<p>緑</p> <p>にんじん、キャベツ、たけのこ、ピーマン、にんにく、干し椎茸、チンゲン菜、ねぎ</p>	<p>緑</p> <p>もやし、にんじん、ねぎ、彩り野菜、メンマ、コーン、きんぴら、キャベツ</p>	<p>緑</p> <p>たまねぎ、パプリカ、だいこん、にんじん、コーン、ねぎ、ごぼう</p>	<p>緑</p> <p>キャベツ、きゅうり、えだまめ、たまねぎ、にんじん、納豆</p>																																																																																																				
<p>黄</p> <p>米、茶油、上白糖、卵なし、すいとん、ポテト</p>	<p>黄</p> <p>米、春雨、ごま油、上白糖、かたくり粉</p>	<p>黄</p> <p>中華麺、鶏やき、上白糖、ごま油</p>	<p>黄</p> <p>米、麦、大豆油、上白糖、ごま油、青じそ、ドレッシング、つきこ、じゃがいも</p>	<p>黄</p> <p>パン、たまねぎ、ドレッシング</p>																																																																																																				
<p>欠食校</p> <p>都路小</p>	<p>欠食校</p> <p>美山小</p>																																																																																																							
<p>13</p> <p>献立</p> <p>れんごんのきんぴら さんまのみぞれ煮</p> <p>ごはん わかめのみそ汁</p>	<p>14[田村市献立]</p> <p>じゆわん和え 県産豚みそカツ</p> <p>ごはん 田村市野菜のみそ汁</p>	<p>15</p> <p>献立</p> <p>花野菜のサラダ 手作りりんごタルト</p> <p>スパゲティめん 和風スープパスタ</p>	<p>16</p> <p>献立</p> <p>鶏豆 みかん 肉じゃが</p> <p>小麦 ごはん 大根のみそ汁</p>	<p>17</p> <p>献立</p> <p>県産製ジャム コールスロー ローストチキン</p> <p>コッペパン コーンクリームスープ</p>																																																																																																				
<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <table border="1"> <tr><th>年齢</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>4歳</td><td>444</td><td>604</td><td>736</td></tr> <tr><td>5歳</td><td>17.0</td><td>23.1</td><td>26.1</td></tr> <tr><td>6歳</td><td>15.3</td><td>20.2</td><td>21.4</td></tr> <tr><td>7歳</td><td>2.1</td><td>2.6</td><td>3.0</td></tr> </table>	年齢	幼稚園	小学校	中学校	4歳	444	604	736	5歳	17.0	23.1	26.1	6歳	15.3	20.2	21.4	7歳	2.1	2.6	3.0	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <table border="1"> <tr><th>年齢</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>4歳</td><td>469</td><td>632</td><td>797</td></tr> <tr><td>5歳</td><td>16.5</td><td>22.2</td><td>26.5</td></tr> <tr><td>6歳</td><td>15.0</td><td>20.5</td><td>23.6</td></tr> <tr><td>7歳</td><td>1.7</td><td>2.1</td><td>2.7</td></tr> </table>	年齢	幼稚園	小学校	中学校	4歳	469	632	797	5歳	16.5	22.2	26.5	6歳	15.0	20.5	23.6	7歳	1.7	2.1	2.7	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <table border="1"> <tr><th>年齢</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>4歳</td><td>510</td><td>643</td><td>819</td></tr> <tr><td>5歳</td><td>17.9</td><td>23.8</td><td>29.8</td></tr> <tr><td>6歳</td><td>14.2</td><td>19.8</td><td>21.9</td></tr> <tr><td>7歳</td><td>1.6</td><td>1.6</td><td>1.9</td></tr> </table>	年齢	幼稚園	小学校	中学校	4歳	510	643	819	5歳	17.9	23.8	29.8	6歳	14.2	19.8	21.9	7歳	1.6	1.6	1.9	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <table border="1"> <tr><th>年齢</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>4歳</td><td>428</td><td>607</td><td>759</td></tr> <tr><td>5歳</td><td>17.0</td><td>24.7</td><td>29.2</td></tr> <tr><td>6歳</td><td>10.7</td><td>16.6</td><td>18.7</td></tr> <tr><td>7歳</td><td>1.6</td><td>2.3</td><td>2.5</td></tr> </table>	年齢	幼稚園	小学校	中学校	4歳	428	607	759	5歳	17.0	24.7	29.2	6歳	10.7	16.6	18.7	7歳	1.6	2.3	2.5	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <table border="1"> <tr><th>年齢</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>4歳</td><td>523</td><td>679</td><td>887</td></tr> <tr><td>5歳</td><td>21.8</td><td>29.8</td><td>37.2</td></tr> <tr><td>6歳</td><td>20.2</td><td>28.3</td><td>33.8</td></tr> <tr><td>7歳</td><td>1.8</td><td>2.4</td><td>3.1</td></tr> </table>	年齢	幼稚園	小学校	中学校	4歳	523	679	887	5歳	21.8	29.8	37.2	6歳	20.2	28.3	33.8	7歳	1.8	2.4	3.1
年齢	幼稚園	小学校	中学校																																																																																																					
4歳	444	604	736																																																																																																					
5歳	17.0	23.1	26.1																																																																																																					
6歳	15.3	20.2	21.4																																																																																																					
7歳	2.1	2.6	3.0																																																																																																					
年齢	幼稚園	小学校	中学校																																																																																																					
4歳	469	632	797																																																																																																					
5歳	16.5	22.2	26.5																																																																																																					
6歳	15.0	20.5	23.6																																																																																																					
7歳	1.7	2.1	2.7																																																																																																					
年齢	幼稚園	小学校	中学校																																																																																																					
4歳	510	643	819																																																																																																					
5歳	17.9	23.8	29.8																																																																																																					
6歳	14.2	19.8	21.9																																																																																																					
7歳	1.6	1.6	1.9																																																																																																					
年齢	幼稚園	小学校	中学校																																																																																																					
4歳	428	607	759																																																																																																					
5歳	17.0	24.7	29.2																																																																																																					
6歳	10.7	16.6	18.7																																																																																																					
7歳	1.6	2.3	2.5																																																																																																					
年齢	幼稚園	小学校	中学校																																																																																																					
4歳	523	679	887																																																																																																					
5歳	21.8	29.8	37.2																																																																																																					
6歳	20.2	28.3	33.8																																																																																																					
7歳	1.8	2.4	3.1																																																																																																					
<p>赤</p> <p>牛乳、さんまのみぞれ煮、鶏肉、油揚げ、木綿豆腐、わかめ、みそ</p>	<p>赤</p> <p>牛乳、県産豚みそカツ、木綿豆腐、油揚げ、みそ</p>	<p>赤</p> <p>ペーコ、ツナ、牛乳</p>	<p>赤</p> <p>牛乳、豚もも、油揚げ、みそ、納豆</p>	<p>赤</p> <p>牛乳、鶏肉、ハム、生クリーム</p>																																																																																																				
<p>緑</p> <p>れんごん(イチオウウ切)、にんじん、椎茸、インゲン、たまねぎ</p>	<p>緑</p> <p>れんごん、キャベツ、たまねぎ、ほうろく、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ</p>	<p>緑</p> <p>にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ふなしめじ、椎茸、ねぎ、りんご、ブロッコリー、カリフラワー、コーン</p>	<p>緑</p> <p>みかん、たまねぎ、にんじん、干し椎茸、さやいんげん(ゆで)、だいこん、キャベツ、ごまつな</p>	<p>緑</p> <p>しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、ハセリ</p>																																																																																																				
<p>黄</p> <p>米、つきこ、茶油、上白糖、ポテト</p>	<p>黄</p> <p>米、大豆油、えごま、ねりごま、上白糖、さつまいも</p>	<p>黄</p> <p>ソフトめん、じゃがいも、茶油、サターアランダギー、青じそ、ドレッシング</p>	<p>黄</p> <p>米、麦、じゃがいも、糸こ、米油、上白糖</p>	<p>黄</p> <p>パン、茶油、コールスロー、ドレッシング、じゃがいも、卵、ハセリ、有塩バター</p>																																																																																																				
<p>欠食校</p> <p>南幼 滝根小 南小</p>	<p>欠食校</p> <p>南幼 滝根小 南小</p>	<p>欠食校</p> <p>常葉幼</p>	<p>欠食校</p> <p>大小 常小</p>																																																																																																					
<p>20</p> <p>献立</p> <p>りっちゃんサラダ ブルコギ</p> <p>小麦ごはん もやしスープ</p>	<p>21[食育の日献立]</p> <p>ほうれん草のおひたし 鮭のバター醤油</p> <p>小麦ごはん 野菜たっぷり豆乳豚汁</p>	<p>22</p> <p>献立</p> <p>和風和え ドーナツ</p> <p>ソフトめん カレーうどん汁</p>	<p>23</p> <p>献立</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24</p> <p>献立</p> <p>ラウトウユ かぼちゃグラタン</p> <p>黒糖パン アルファベットスープ</p>																																																																																																				
<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <table border="1"> <tr><th>年齢</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>4歳</td><td>419</td><td>603</td><td>755</td></tr> <tr><td>5歳</td><td>17.9</td><td>25.4</td><td>29.8</td></tr> <tr><td>6歳</td><td>13.3</td><td>19.7</td><td>22.4</td></tr> <tr><td>7歳</td><td>2.4</td><td>3.0</td><td>3.6</td></tr> </table>	年齢	幼稚園	小学校	中学校	4歳	419	603	755	5歳	17.9	25.4	29.8	6歳	13.3	19.7	22.4	7歳	2.4	3.0	3.6	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <table border="1"> <tr><th>年齢</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>4歳</td><td>472</td><td>630</td><td>806</td></tr> <tr><td>5歳</td><td>18.5</td><td>24.2</td><td>29.6</td></tr> <tr><td>6歳</td><td>15.6</td><td>19.9</td><td>23.7</td></tr> <tr><td>7歳</td><td>2.7</td><td>3.1</td><td>4.2</td></tr> </table>	年齢	幼稚園	小学校	中学校	4歳	472	630	806	5歳	18.5	24.2	29.6	6歳	15.6	19.9	23.7	7歳	2.7	3.1	4.2	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <table border="1"> <tr><th>年齢</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>4歳</td><td>776</td><td>697</td><td>774</td></tr> <tr><td>5歳</td><td>27.0</td><td>28.3</td><td>29.2</td></tr> <tr><td>6歳</td><td>16.4</td><td>21.4</td><td>23.6</td></tr> <tr><td>7歳</td><td>2.6</td><td>3.2</td><td>3.6</td></tr> </table>	年齢	幼稚園	小学校	中学校	4歳	776	697	774	5歳	27.0	28.3	29.2	6歳	16.4	21.4	23.6	7歳	2.6	3.2	3.6	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <table border="1"> <tr><th>年齢</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>4歳</td><td>463</td><td>631</td><td>772</td></tr> <tr><td>5歳</td><td>17.9</td><td>24.3</td><td>27.7</td></tr> <tr><td>6歳</td><td>17.9</td><td>23.9</td><td>26.3</td></tr> <tr><td>7歳</td><td>2.1</td><td>2.5</td><td>3.2</td></tr> </table>	年齢	幼稚園	小学校	中学校	4歳	463	631	772	5歳	17.9	24.3	27.7	6歳	17.9	23.9	26.3	7歳	2.1	2.5	3.2																					
年齢	幼稚園	小学校	中学校																																																																																																					
4歳	419	603	755																																																																																																					
5歳	17.9	25.4	29.8																																																																																																					
6歳	13.3	19.7	22.4																																																																																																					
7歳	2.4	3.0	3.6																																																																																																					
年齢	幼稚園	小学校	中学校																																																																																																					
4歳	472	630	806																																																																																																					
5歳	18.5	24.2	29.6																																																																																																					
6歳	15.6	19.9	23.7																																																																																																					
7歳	2.7	3.1	4.2																																																																																																					
年齢	幼稚園	小学校	中学校																																																																																																					
4歳	776	697	774																																																																																																					
5歳	27.0	28.3	29.2																																																																																																					
6歳	16.4	21.4	23.6																																																																																																					
7歳	2.6	3.2	3.6																																																																																																					
年齢	幼稚園	小学校	中学校																																																																																																					
4歳	463	631	772																																																																																																					
5歳	17.9	24.3	27.7																																																																																																					
6歳	17.9	23.9	26.3																																																																																																					
7歳	2.1	2.5	3.2																																																																																																					
<p>赤</p> <p>牛乳、豚もも、ハム、昆布、かつお節</p>	<p>赤</p> <p>牛乳、鮭バター醤油、かつお節、豚肉、木綿豆腐、みそ</p>	<p>赤</p> <p>鶏肉、なると、油揚げ、牛乳</p>	<p>赤</p> <p>牛乳、鶏肉、ハム、生クリーム</p>	<p>赤</p> <p>牛乳、ベーコン、鶏肉</p>																																																																																																				
<p>緑</p> <p>たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、にら、きゅうり、コーン、もやし、椎茸</p>	<p>緑</p> <p>ほうれん草、にんじん、もやし、だいこん、ごぼう、はくさい、ねぎ</p>	<p>緑</p> <p>にんじん、たまねぎ、ねぎ、椎茸、キャベツ、もやし、きゅうり</p>	<p>緑</p> <p>みかん、たまねぎ、にんじん、干し椎茸、さやいんげん(ゆで)、だいこん、キャベツ、ごまつな</p>	<p>緑</p> <p>にんじん、ブロッコリー、ふなしめじ、トマト、にんにく、たまねぎ、キャベツ、ハセリ</p>																																																																																																				
<p>黄</p> <p>米、麦、茶油、上白糖、かたくり粉、ごま油</p>	<p>黄</p> <p>米、麦、じゃがいも、こんにゃく</p>	<p>黄</p> <p>ソフトめん、じゃがいも、茶油、サターアランダギー、青じそ、ドレッシング</p>	<p>黄</p> <p>米、麦、じゃがいも、糸こ、米油、上白糖</p>	<p>黄</p> <p>パン、茶油、コールスロー、ドレッシング、じゃがいも、卵、ハセリ、有塩バター</p>																																																																																																				
<p>欠食校</p> <p>南幼 南小</p>	<p>欠食校</p> <p>南幼 南小</p>	<p>欠食校</p> <p>常葉幼</p>	<p>欠食校</p> <p>大小 常小</p>																																																																																																					
<p>27</p> <p>献立</p> <p>ごまドレッシングサラダ さばのサラダ焼き</p> <p>小麦ごはん 白菜のみそ汁</p>	<p>28</p> <p>献立</p> <p>コーンサラダ チーズハンバーグオニオンソース</p> <p>ごはん わかめスープ</p>	<p>29[船中希望献立]</p> <p>ぶどうゼリー ナムル 餃子(幼小2、中3個)</p> <p>中華めん みそラーメン汁</p>	<p>30</p> <p>献立</p> <p>ひじきの炒め煮 鶏肉の唐揚げ(幼小2、中2個)</p> <p>ごはん 呉汁</p>	<p>今月の食育目標</p> <p>朝食について考えよう</p>																																																																																																				
<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <table border="1"> <tr><th>年齢</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>4歳</td><td>454</td><td>615</td><td>779</td></tr> <tr><td>5歳</td><td>20.6</td><td>26.4</td><td>31.7</td></tr> <tr><td>6歳</td><td>16.4</td><td>21.6</td><td>25.0</td></tr> <tr><td>7歳</td><td>2.1</td><td>2.7</td><td>3.2</td></tr> </table>	年齢	幼稚園	小学校	中学校	4歳	454	615	779	5歳	20.6	26.4	31.7	6歳	16.4	21.6	25.0	7歳	2.1	2.7	3.2	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <table border="1"> <tr><th>年齢</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>4歳</td><td>472</td><td>630</td><td>806</td></tr> <tr><td>5歳</td><td>18.5</td><td>24.2</td><td>29.6</td></tr> <tr><td>6歳</td><td>15.6</td><td>19.9</td><td>23.7</td></tr> <tr><td>7歳</td><td>2.7</td><td>3.1</td><td>4.2</td></tr> </table>	年齢	幼稚園	小学校	中学校	4歳	472	630	806	5歳	18.5	24.2	29.6	6歳	15.6	19.9	23.7	7歳	2.7	3.1	4.2	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <table border="1"> <tr><th>年齢</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>4歳</td><td>537</td><td>656</td><td>873</td></tr> <tr><td>5歳</td><td>21.2</td><td>27.2</td><td>35.0</td></tr> <tr><td>6歳</td><td>13.5</td><td>18.3</td><td>22.3</td></tr> <tr><td>7歳</td><td>3.1</td><td>3.9</td><td>4.6</td></tr> </table>	年齢	幼稚園	小学校	中学校	4歳	537	656	873	5歳	21.2	27.2	35.0	6歳	13.5	18.3	22.3	7歳	3.1	3.9	4.6	<p>エネルギーたんぱく質脂質食塩</p> <table border="1"> <tr><th>年齢</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr> <tr><td>4歳</td><td>463</td><td>631</td><td>772</td></tr> <tr><td>5歳</td><td>17.9</td><td>24.3</td><td>27.7</td></tr> <tr><td>6歳</td><td>17.9</td><td>23.9</td><td>26.3</td></tr> <tr><td>7歳</td><td>2.1</td><td>2.5</td><td>3.2</td></tr> </table>	年齢	幼稚園	小学校	中学校	4歳	463	631	772	5歳	17.9	24.3	27.7	6歳	17.9	23.9	26.3	7歳	2.1	2.5	3.2																					
年齢	幼稚園	小学校	中学校																																																																																																					
4歳	454	615	779																																																																																																					
5歳	20.6	26.4	31.7																																																																																																					
6歳	16.4	21.6	25.0																																																																																																					
7歳	2.1	2.7	3.2																																																																																																					
年齢	幼稚園	小学校	中学校																																																																																																					
4歳	472	630	806																																																																																																					
5歳	18.5	24.2	29.6																																																																																																					
6歳	15.6	19.9	23.7																																																																																																					
7歳	2.7	3.1	4.2																																																																																																					
年齢	幼稚園	小学校	中学校																																																																																																					
4歳	537	656	873																																																																																																					
5歳	21.2	27.2	35.0																																																																																																					
6歳	13.5	18.3	22.3																																																																																																					
7歳	3.1	3.9	4.6																																																																																																					
年齢	幼稚園	小学校	中学校																																																																																																					
4歳	463	631	772																																																																																																					
5歳	17.9	24.3	27.7																																																																																																					
6歳	17.9	23.9	26.3																																																																																																					
7歳	2.1	2.5	3.2																																																																																																					
<p>赤</p> <p>牛乳、さば、油揚げ、みそ</p>	<p>赤</p> <p>牛乳、さば、油揚げ、みそ</p>	<p>赤</p> <p>豚肉、卵、調味品、中華新味噌、みそ、牛乳</p>	<p>赤</p> <p>牛乳、鶏肉のから揚げ、ひじき、油揚げ、鶏肉、豚肉、大豆ペースト、みそ</p>	<p>赤</p> <p>牛乳、鶏肉、ハム、生クリーム</p>																																																																																																				
<p>緑</p> <p>キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、はくさい、だいこん、ねぎ</p>	<p>緑</p> <p>たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、コーン、れいお、チンゲン菜、にんじん、干し椎茸、ねぎ</p>	<p>緑</p> <p>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、れいお</p>	<p>緑</p> <p>にんじん、インゲン、だいこん、ねぎ</p>	<p>緑</p> <p>にんじん、ブロッコリー、ふなしめじ、トマト、にんにく、たまねぎ、キャベツ、ハセリ</p>																																																																																																				
<p>黄</p> <p>米、麦、ドレッシング、香辛料、冷凍ダイスポテト</p>	<p>黄</p> <p>米、麦、三温糖</p>	<p>黄</p> <p>中華麺、茶油、ごま油、上白糖、ぶどうゼリー</p>	<p>黄</p> <p>米、大豆油、糸こ、米油、上白糖、じゃがいも</p>	<p>黄</p> <p>パン、茶油、コールスロー、ドレッシング、じゃがいも、卵、ハセリ、有塩バター</p>																																																																																																				
<p>欠食校</p> <p>美山小</p>	<p>欠食校</p> <p>滝根小</p>																																																																																																							

【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



朝食を抜くと血糖値が上がります。朝食を抜くと血糖値が上がります。また、体温がなかなか上がらないため、体が脂肪を増やします。



体のスイッチを入れて、体をあためます。体温が上がると免疫力が高まります。



頭のスイッチを入れて、気力を上昇させます。勉強に向けてスイッチオン!

おなかのスイッチを入れて、胃腸を動かします。不要物をきちんと出すと肌の調子もよくなります。