

# 12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
					1
					コーンサラダ ハッシュドポテト ごとうパン キャロットスープ
	12月20日(水)はクリスマス献立です。 クリスマスケーキは、「いちご」と「チョコ」のどちらか1つを選ばずセレクトメニューになっていますよ。 お楽しみに！				幼稚園 小学校 中学校 549 764 916 16.6 24.6 28.7 20.9 29.0 33.1 2.1 2.7 3.3 牛乳ハム鶏肉生クリーム キャベツきゅうりコーンレモンにんじんたまねぎマッシュルームクリームコーンパセリ パン黒糖ハッシュドポテトごま油じゃがいもバター
エネルギータンぱく質脂質食塩					
赤					
緑					
黄					
欠食校					
	4	5	6[船引南中希望献立]	7	8
	ナムル シューマイ(幼小2、中3)	ゆめオレンジ ブロッコリーサラダ	はるさめサラダ ちくわのいすべあげ (幼1、小中2)	ひじきのいために アジのてりやき	チキンマリネ おかずナポリタン
	ごはん チゲじる	チキンカレー	ソフトめん にくみそうどん じる	ごはん とうふのみそじる	ドッグパン はくさいのスープ
	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
エネルギータンぱく質脂質食塩	409 563 731 17.3 23.7 28.8 10.6 15.4 17.9 2.1 2.6 3.1	456 637 793 13.2 19.4 22.8 11.5 17.4 19.2 2.2 2.8 3.2	503 638 674 22.4 31.3 33.0 14.0 20.6 22.6 2.8 4.0 4.5	414 572 723 20.3 26.2 31.3 11.8 16.8 19.0 2.3 2.8 3.3	395 586 712 14.8 22.9 27.5 12.3 19.2 21.9 2.7 3.4 4.4
赤	牛乳シューマイ鶏肉木綿豆腐みそ	牛乳鶏肉	なたと油揚げ豚肉みそ牛乳ちくわあおき粉	牛乳アジの照焼ひじき大豆油揚げ鶏肉木綿豆腐わかめみそ	牛乳ウインナー鶏肉ベーコン
緑	もやしにんじんまりの草だいこんキムチねぎにんにくしょうが	夢れんブロッコリーキャベツコーンたまねぎにんじんしょうがにんにく	にんじんたまねぎねぎにんにくキャベツきゅうりにんじん	にんじん、インゲンねぎ	たまねぎパプリカコーンパセリキャベツにんじん、はくさいマッシュルーム
黄	米ごま油上白糖ねぎごま	米麦青じそトッピングじゃがいも米油	ソフトめん米油かたくり粉春雨ごま油上白糖	米糸こん米油上白糖じゃがいも	パンスハゲケンオリーブ油塩レモトレンジじゃがいも
欠食校	海根幼、常葉幼				
	11	12[Ca&かむ献立]	13	14[田村市献立]	15
	りっちゃんサラダ ツナごはんのぐ	きりほしたいこんマヨサラダ イカげそカツ(幼1/2)	もやしのちゅうがえ あじつけにたまご	じゅうねんあえ ハンバーグおろしソース	てづくりプリン コーンマヨサンドのぐ
	ごはん とりごぼろ じる	ごはん かぼちゃのみそ じる	ちゅうが しおたん めんじる	ごはん たむらしのみそ じる	しよくパン ポトフ
	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
エネルギータンぱく質脂質食塩	430 612 763 17.9 25.6 30.0 14.8 21.7 24.6 2.2 2.8 3.3	468 706 852 17.6 29.7 32.8 16.1 24.1 26.9 2.5 3.6 3.9	456 602 682 23.9 31.0 34.6 14.3 19.7 21.1 2.2 2.8 3.1	426 602 771 17.2 24.4 29.7 11.3 16.6 19.6 1.9 3.0 3.8	495 693 820 18.1 26.7 29.5 23.3 31.4 35.8 1.9 2.2 2.6
赤	牛乳まぐろ油揚げハム昆布かつお節とり肉	牛乳イカげそメンチかまぼこ木綿豆腐油揚げみそ	豚肉牛乳味付煮卵	牛乳ハンバーグ木綿豆腐みそ	牛乳鶏肉ハムチーズウインナー
緑	たまねぎにんじんしょうがグリーンピースきゅうりキャベツコーンごぼろごまつなはくさい椎茸	切干しだいこんにんじんきゅうりキャベツかぼちゃたまねぎ	キャベツにんじんもやしにら味付けメンチまぐろコーンチンゲンサイ	大根たまねぎレモンにんにくネリ草もやしにんじん、だいこん、はくさいねぎ	キャベツきゅうりたまねぎコーンにんじん、だいこん、はくさいパセリ
黄	米上白糖米油さいとも	米米油卵なしマヨネーズごま	ソフトめん米油香味中華トッピング	米三温糖えごまねぎごま油上白糖じゃがいも	パンカラメル卵なしマヨネーズじゃがいも
欠食校	船引南中				海根幼
	18	19[食育の献立]	20[クリスマス献立]	21	22[冬至献立]
	キムチあえ にくだんご(幼1、小中2)	ゆかりづけ いわしのみそに	クリスマスケーキ(セレクト) クリスマスサラダ マレードチキン	りんご やきビーフン	かぼちゃサラダ メンチカツ
	ごはん もやし スープ	ごはん こおりどうのみそ じる	スパゲティ めん トマトスープ	むぎ ごはん マーボー どうふ	ドッグ パン アルファベット スープ
	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
エネルギータンぱく質脂質食塩	355 558 681 12.3 20.5 22.8 10.3 17.3 18.5 1.9 2.7 3.1	408 562 714 16.7 22.7 27.5 9.6 14.5 16.3 1.9 2.5 2.9	663 825 1031 23.8 31.6 39.0 26.7 35.1 39.9 1.6 2.5 2.8	470 657 814 19.9 28.2 33.3 14.1 20.3 23.0 2.1 2.4 2.8	584 686 814 19.3 23.8 27.3 21.3 27.6 31.3 2.1 2.9 3.6
赤	牛乳肉団子、刻み昆布豆腐	牛乳いわし味噌煮、煮み豆腐みそ油揚げ	ベーコン牛乳鶏肉	牛乳豚肉木綿豆腐豚ひき肉大豆ミートみそ、テンメンジャン	牛乳みそ汁、鶏肉
緑	だいこん、はくさい、白菜キムチ、もやし、椎茸にんじん	だいこん、きゅうり、キャベツごまつな	にんにくたまねぎにんじん、ぶなしめじ、トマト、パセリ、マレード、しょうが、レモン、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、カービー、マヌエだまめ	りんごにんじん、キャベツパプリカにんにくねぎ、干し椎茸、しょうが	かぼちゃにんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、キャベツにんにくパセリ
黄	米ごま油	米じゃがいも	ソフトめん、オリーブ油上白糖、鹽トッピング	米、麦ビーフン、米油上白糖、ごま油、かたくり粉	パン、米油、卵なしマヨネーズ、上白糖、じゃがいも、オリーブ油、英字マカロニ
欠食校					

## 《今月の食育目標》

## さむさにまけないしょくじをしよう

しょうが汁を入れて  
体ポカポカ



【栄養価基準値】

基準値	幼稚園	小学校	中学校
エネルギータンぱく質脂質食塩	480 20.2 13.6 1.5	650 28.8 18.1 2.0	880 34.2 23.1 2.5

**げんきポイント①**

ふゆのやさいや  
くだものを  
たべる

※やさいやくくだもの  
ちからで、げんきを  
からだをつくらう

**げんきポイント②**

あさごはんを  
しっかりたべる

※あさごはんをしっかり  
たべると、あさから  
げんきになれるよ

**げんきポイント③**

あたたかいたべ  
もので、からだ  
をあたためる

※ごはんやしるもの  
おなべやうどん、  
すき焼きなど  
たべてぽかぽか。

# 12月のこんだてひょう

小学校

田村市学校給食センター

月	火	水	木	金																																																																												
				1																																																																												
<p>12月20日(水)はクリスマス献立です。 クリスマスケーキは、「いちご」と「チョコ」のどちらか1つを 選ぶセレクトメニューになっていますよ。 お楽しみに！</p>				<p>コーンサラダ ハッシュドポテト</p> <p>こくとうパン      キャロットスープ</p> <table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>549</td> <td>764</td> <td>916</td> </tr> <tr> <td>16.6</td> <td>24.6</td> <td>28.7</td> </tr> <tr> <td>20.9</td> <td>29.0</td> <td>33.1</td> </tr> <tr> <td>2.1</td> <td>2.7</td> <td>3.3</td> </tr> </table> <p>牛乳ハム鶏肉生クリーム</p> <p>キャベツきゅうりコーンレモンにんじんたまねぎマッシュルームクリームコーンパセリ</p> <p>パン黒糖ハッシュドポテトごま油じゃがいもバター</p>	幼稚園	小学校	中学校	549	764	916	16.6	24.6	28.7	20.9	29.0	33.1	2.1	2.7	3.3																																																													
幼稚園	小学校	中学校																																																																														
549	764	916																																																																														
16.6	24.6	28.7																																																																														
20.9	29.0	33.1																																																																														
2.1	2.7	3.3																																																																														
欠食校																																																																																
	4	5	6[船引南中希望献立]	7																																																																												
	<p>ナムル シューマイ(幼小2、中3)</p> <p>ごはん      チゲじる</p>	<p>ゆめオレンジ ブロッコリーサラダ</p> <p>チキンカレー</p>	<p>はるさめサラダ ちくわのいすべあげ (幼1、小中2)</p> <p>ソフトめん      にくみそうどんじる</p>	<p>ひじきのいために アジのてりやき</p> <p>ごはん      とうふのみそじる</p>	<p>チキンマリネ おかずナポリタン</p> <p>ドッグパン      はくさいのスープ</p>																																																																											
	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>409</td> <td>563</td> <td>731</td> </tr> <tr> <td>17.3</td> <td>23.7</td> <td>28.8</td> </tr> <tr> <td>10.6</td> <td>15.4</td> <td>17.9</td> </tr> <tr> <td>2.1</td> <td>2.6</td> <td>3.1</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	409	563	731	17.3	23.7	28.8	10.6	15.4	17.9	2.1	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>456</td> <td>637</td> <td>793</td> </tr> <tr> <td>13.2</td> <td>19.4</td> <td>22.8</td> </tr> <tr> <td>11.5</td> <td>17.4</td> <td>19.2</td> </tr> <tr> <td>2.2</td> <td>2.8</td> <td>3.2</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	456	637	793	13.2	19.4	22.8	11.5	17.4	19.2	2.2	2.8	3.2	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>503</td> <td>638</td> <td>674</td> </tr> <tr> <td>22.4</td> <td>31.3</td> <td>33.0</td> </tr> <tr> <td>14.0</td> <td>20.6</td> <td>22.6</td> </tr> <tr> <td>2.8</td> <td>4.0</td> <td>4.5</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	503	638	674	22.4	31.3	33.0	14.0	20.6	22.6	2.8	4.0	4.5	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>414</td> <td>572</td> <td>723</td> </tr> <tr> <td>20.3</td> <td>26.2</td> <td>31.3</td> </tr> <tr> <td>11.8</td> <td>16.8</td> <td>19.0</td> </tr> <tr> <td>2.3</td> <td>2.8</td> <td>3.3</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	414	572	723	20.3	26.2	31.3	11.8	16.8	19.0	2.3	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>395</td> <td>586</td> <td>712</td> </tr> <tr> <td>14.8</td> <td>22.9</td> <td>27.5</td> </tr> <tr> <td>12.3</td> <td>19.2</td> <td>21.9</td> </tr> <tr> <td>2.7</td> <td>3.4</td> <td>4.4</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	395	586	712	14.8	22.9	27.5	12.3	19.2	21.9	2.7	3.4	4.4
幼稚園	小学校	中学校																																																																														
409	563	731																																																																														
17.3	23.7	28.8																																																																														
10.6	15.4	17.9																																																																														
2.1	2.6	3.1																																																																														
幼稚園	小学校	中学校																																																																														
456	637	793																																																																														
13.2	19.4	22.8																																																																														
11.5	17.4	19.2																																																																														
2.2	2.8	3.2																																																																														
幼稚園	小学校	中学校																																																																														
503	638	674																																																																														
22.4	31.3	33.0																																																																														
14.0	20.6	22.6																																																																														
2.8	4.0	4.5																																																																														
幼稚園	小学校	中学校																																																																														
414	572	723																																																																														
20.3	26.2	31.3																																																																														
11.8	16.8	19.0																																																																														
2.3	2.8	3.3																																																																														
幼稚園	小学校	中学校																																																																														
395	586	712																																																																														
14.8	22.9	27.5																																																																														
12.3	19.2	21.9																																																																														
2.7	3.4	4.4																																																																														
赤	牛乳シューマイ鶏肉木綿豆腐みそ	牛乳鶏肉	なると油揚げ豚肉みそ牛乳ちくわあおさ粉	牛乳アジの照焼ひじき大豆油揚げ鶏肉木綿豆腐わかめみそ	牛乳ウインナー鶏肉ベーコン																																																																											
緑	もやしにんじんまりの草だいこんキムチねぎにんにくしょうが	夢りんごブロッコリーキャベツコーンたまねぎにんじんしょうがにんにく	にんじんとたまねぎねぎにんにくキャベツきゅうりにんじんしょうがにんにく	にんじん、インゲンねぎ	たまねぎパプリカコーンパセリキャベツにんじん、はくさいマッシュルーム																																																																											
黄	米ごま油上白糖ねぎごま	米麦青じそトレンジンじゃがいも米油	ソフトめん米油かたくり春雨ごま油上白糖	米糸こん米油上白糖じゃがいも	パンスハゲケンオリブ油塩レモンしょうがじゃがいも																																																																											
欠食校	海根幼、常葉幼																																																																															
	11	12[Ca&かむ献立]	13	14[田村市献立]	15																																																																											
	<p>りっちゃんサラダ ツナごはんのぐ</p> <p>ごはん      とりごぼろじる</p>	<p>きりぼしたいこんマヨサラダ イカげそカツ(幼1/2)</p> <p>ごはん      かぼちゃのみそじる</p>	<p>もやしのちゅうがえ あじつけにたまご</p> <p>ちゅうが      しおたんめんじる</p>	<p>じゅうねんあえ ハンバーグおろしソース</p> <p>ごはん      たむらしのみそじる</p>	<p>てづくりプリン コーンマヨサンドのぐ</p> <p>しよくパン      ポトフ</p>																																																																											
	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>430</td> <td>612</td> <td>763</td> </tr> <tr> <td>17.9</td> <td>25.6</td> <td>30.0</td> </tr> <tr> <td>14.8</td> <td>21.7</td> <td>24.6</td> </tr> <tr> <td>2.2</td> <td>2.8</td> <td>3.3</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	430	612	763	17.9	25.6	30.0	14.8	21.7	24.6	2.2	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>468</td> <td>706</td> <td>852</td> </tr> <tr> <td>17.6</td> <td>29.7</td> <td>32.8</td> </tr> <tr> <td>16.1</td> <td>24.1</td> <td>26.9</td> </tr> <tr> <td>2.5</td> <td>3.6</td> <td>3.9</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	468	706	852	17.6	29.7	32.8	16.1	24.1	26.9	2.5	3.6	3.9	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>456</td> <td>602</td> <td>682</td> </tr> <tr> <td>23.9</td> <td>31.0</td> <td>34.6</td> </tr> <tr> <td>14.3</td> <td>19.7</td> <td>21.1</td> </tr> <tr> <td>2.2</td> <td>2.8</td> <td>3.1</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	456	602	682	23.9	31.0	34.6	14.3	19.7	21.1	2.2	2.8	3.1	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>426</td> <td>602</td> <td>771</td> </tr> <tr> <td>17.2</td> <td>24.4</td> <td>29.7</td> </tr> <tr> <td>11.3</td> <td>16.6</td> <td>19.6</td> </tr> <tr> <td>1.9</td> <td>3.0</td> <td>3.8</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	426	602	771	17.2	24.4	29.7	11.3	16.6	19.6	1.9	3.0	3.8	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>495</td> <td>693</td> <td>820</td> </tr> <tr> <td>18.1</td> <td>25.7</td> <td>29.5</td> </tr> <tr> <td>23.3</td> <td>31.4</td> <td>35.8</td> </tr> <tr> <td>1.9</td> <td>2.9</td> <td>2.6</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	495	693	820	18.1	25.7	29.5	23.3	31.4	35.8	1.9	2.9	2.6
幼稚園	小学校	中学校																																																																														
430	612	763																																																																														
17.9	25.6	30.0																																																																														
14.8	21.7	24.6																																																																														
2.2	2.8	3.3																																																																														
幼稚園	小学校	中学校																																																																														
468	706	852																																																																														
17.6	29.7	32.8																																																																														
16.1	24.1	26.9																																																																														
2.5	3.6	3.9																																																																														
幼稚園	小学校	中学校																																																																														
456	602	682																																																																														
23.9	31.0	34.6																																																																														
14.3	19.7	21.1																																																																														
2.2	2.8	3.1																																																																														
幼稚園	小学校	中学校																																																																														
426	602	771																																																																														
17.2	24.4	29.7																																																																														
11.3	16.6	19.6																																																																														
1.9	3.0	3.8																																																																														
幼稚園	小学校	中学校																																																																														
495	693	820																																																																														
18.1	25.7	29.5																																																																														
23.3	31.4	35.8																																																																														
1.9	2.9	2.6																																																																														
赤	牛乳まぐろ油揚げハム昆布かつお節とり肉	牛乳イカげそメンチかまぼこ木綿豆腐油揚げみそ	豚肉牛乳味噌煮卵	牛乳ハンバーグ木綿豆腐みそ	牛乳鶏肉ハムチーズウインナー																																																																											
緑	たまねぎにんじんしょうがグリーンピースきゅうりキャベツコーンごぼろごまたまはくさい椎茸	切干しだいこんにんじんきゅうりキャベツかぼちゃたまねぎ	キャベツにんじんしよにんにく味噌汁たまごくらげコーンチンゲンサイ	大根たまねぎレモンにんにくネギ草もやしにんじん、だいこん、はくさいねぎ	キャベツきゅうりたまねぎコーンにんじん、だいこん、ぶなしめじ、パセリ																																																																											
黄	米上白糖米油さいとも	米米油卵なしマヨネーズごま	ソフトめん米油香味中華トレンジン	米三温糖えごまねぎごま油上白糖じゃがいも	パンカラメル卵なしマヨネーズじゃがいも																																																																											
欠食校	船引南中				海根幼																																																																											
	18	19[食育の献立]	20[クリスマス献立]	21	22[冬至献立]																																																																											
	<p>キムチあえ にくだんご(幼1、小中2)</p> <p>ごはん      もやしスープ</p>	<p>ゆかりづけ いわしのみそに</p> <p>ごはん      こおりどうのみそじる</p>	<p>クリスマスケーキ(セレクト)</p> <p>クリスマスサラダ マレードチキン</p> <p>スパゲティめん      トマトスープ</p>	<p>りんご やきビーフン</p> <p>むぎごはん      マーボーどうふ</p>	<p>かぼちゃサラダ メンチカツ</p> <p>ドッグパン      アルファベットスープ</p>																																																																											
	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>355</td> <td>558</td> <td>681</td> </tr> <tr> <td>12.3</td> <td>20.5</td> <td>22.8</td> </tr> <tr> <td>10.3</td> <td>17.3</td> <td>18.5</td> </tr> <tr> <td>1.9</td> <td>2.7</td> <td>3.1</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	355	558	681	12.3	20.5	22.8	10.3	17.3	18.5	1.9	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>408</td> <td>562</td> <td>714</td> </tr> <tr> <td>16.7</td> <td>22.7</td> <td>27.5</td> </tr> <tr> <td>9.6</td> <td>14.5</td> <td>16.3</td> </tr> <tr> <td>1.9</td> <td>2.5</td> <td>2.9</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	408	562	714	16.7	22.7	27.5	9.6	14.5	16.3	1.9	2.5	2.9	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>663</td> <td>825</td> <td>1031</td> </tr> <tr> <td>23.8</td> <td>31.6</td> <td>39.0</td> </tr> <tr> <td>26.7</td> <td>35.1</td> <td>39.9</td> </tr> <tr> <td>1.6</td> <td>2.5</td> <td>2.8</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	663	825	1031	23.8	31.6	39.0	26.7	35.1	39.9	1.6	2.5	2.8	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>470</td> <td>657</td> <td>814</td> </tr> <tr> <td>19.9</td> <td>28.2</td> <td>33.3</td> </tr> <tr> <td>14.1</td> <td>20.3</td> <td>23.0</td> </tr> <tr> <td>1.5</td> <td>2.4</td> <td>2.4</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	470	657	814	19.9	28.2	33.3	14.1	20.3	23.0	1.5	2.4	2.4	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>584</td> <td>686</td> <td>814</td> </tr> <tr> <td>19.3</td> <td>23.8</td> <td>27.3</td> </tr> <tr> <td>21.3</td> <td>27.6</td> <td>31.3</td> </tr> <tr> <td>2.1</td> <td>2.9</td> <td>3.6</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	584	686	814	19.3	23.8	27.3	21.3	27.6	31.3	2.1	2.9	3.6
幼稚園	小学校	中学校																																																																														
355	558	681																																																																														
12.3	20.5	22.8																																																																														
10.3	17.3	18.5																																																																														
1.9	2.7	3.1																																																																														
幼稚園	小学校	中学校																																																																														
408	562	714																																																																														
16.7	22.7	27.5																																																																														
9.6	14.5	16.3																																																																														
1.9	2.5	2.9																																																																														
幼稚園	小学校	中学校																																																																														
663	825	1031																																																																														
23.8	31.6	39.0																																																																														
26.7	35.1	39.9																																																																														
1.6	2.5	2.8																																																																														
幼稚園	小学校	中学校																																																																														
470	657	814																																																																														
19.9	28.2	33.3																																																																														
14.1	20.3	23.0																																																																														
1.5	2.4	2.4																																																																														
幼稚園	小学校	中学校																																																																														
584	686	814																																																																														
19.3	23.8	27.3																																																																														
21.3	27.6	31.3																																																																														
2.1	2.9	3.6																																																																														
赤	牛乳肉団子、刻み昆布豆腐	牛乳いわし味噌煮凍み豆腐みそ油揚げ	ベーコン牛乳鶏肉	牛乳豚肉木綿豆腐豚ひき肉大豆ミートみそ、テンメンジャン	牛乳メチカ鶏肉																																																																											
緑	だいこん、はくさい、白菜キムチ、もやし、椎茸にんじん	だいこん、きゅうり、キャベツごまつな	にんにくたまねぎにんじん、ぶなしめじ、トマト、パセリ、マレードしょうが、レモン、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、カーベ、マヨネーズだまめ	りんごにんじん、キャベツパプリカにんにくねぎ、干し椎茸しょうが	かぼちゃにんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、キャベツにんにく、パセリ																																																																											
黄	米ごま油	米じゃがいも	ソフトめん、オリブ油上白糖、鹽トレンジン	米、麦ビーフン、米油上白糖、ごま油、かたくり粉	パン、米油、卵なしマヨネーズ、上白糖、じゃがいも、オリブ油、英字マカロニ																																																																											
欠食校																																																																																

## 《今月の食育目標》 寒さに負けない！ 食事をしよう

### バランスよく食べよう

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

### 野菜やくだものを食べよう

冬の野菜やくだものはビタミンがいっぱいあります。

1日に両手1ばいぶん食べましょう。

### 朝ごはんを食べよう

朝ごはんをしっかり食べる  
と体があたまります。

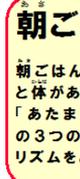
「あたま」「体」「おなか」の3つのスイッチで、体のリズムをととのえましょう。

### あたたかいのみものや しるものをもう

自やのどがかわくと、カゼによくなります。水分をしっかりとりましょう。

【栄養価基準値】

基準値	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	480	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



# 12月のこんだてひょう

中学校

田村市学校給食センター

月	火	水	木	金																															
				1																															
<p>12月20日(水)はクリスマス献立です。 クリスマスケーキは、「いちご」と「チョコ」のどちらか1つを 選ぶセレクトメニューになっていますよ。 お楽しみに!</p>				<p>コーンサラダ ハッシュドポテト</p> <p>黒糖パン      キャロットスープ</p> <table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>549 16.6 20.9 2.1</td> <td>764 24.6 29.0 2.7</td> <td>916 28.7 33.1 3.3</td> </tr> </table> <p>牛乳ハム鶏肉生クリーム</p> <p>キャベツきゅうりコーンレモンにんじんたまねぎマッシュルームクリームコーンパセリ</p> <p>パン黒糖ハッシュドポテトこめ油じゃがいもバター</p>	幼稚園	小学校	中学校	549 16.6 20.9 2.1	764 24.6 29.0 2.7	916 28.7 33.1 3.3																									
幼稚園	小学校	中学校																																	
549 16.6 20.9 2.1	764 24.6 29.0 2.7	916 28.7 33.1 3.3																																	
欠食校	4	5	6[船引南中希望献立]	7																															
	<p>ナムル シューマイ(幼小2、中3)</p> <p>ごはん      テゲ汁</p>	<p>夢オレンジ ブロッコリーサラダ</p> <p>チキンカレー</p>	<p>春雨サラダ ちくわの磯辺揚げ (幼1、小中2)</p> <p>ソフトめん      肉みそうどん汁</p>	<p>ひじきの炒め煮 アジの照り焼き</p> <p>ごはん      豆腐のみそ汁</p>	<p>チキンマリネ おかずナポリタン</p> <p>ドッグパン      はくさいのスープ</p>																														
エネルギたんばく質脂質食塩	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>409 17.3 10.6 2.1</td> <td>563 23.7 15.4 2.6</td> <td>731 28.8 17.9 3.1</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	409 17.3 10.6 2.1	563 23.7 15.4 2.6	731 28.8 17.9 3.1	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>456 13.2 11.5 2.2</td> <td>637 19.4 17.4 2.8</td> <td>793 22.8 19.2 3.2</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	456 13.2 11.5 2.2	637 19.4 17.4 2.8	793 22.8 19.2 3.2	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>503 22.4 14.0 2.8</td> <td>638 31.3 20.6 4.0</td> <td>674 33.0 22.6 4.5</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	503 22.4 14.0 2.8	638 31.3 20.6 4.0	674 33.0 22.6 4.5	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>414 20.3 11.8 2.3</td> <td>572 26.2 16.8 2.8</td> <td>723 31.3 19.0 3.3</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	414 20.3 11.8 2.3	572 26.2 16.8 2.8	723 31.3 19.0 3.3	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>395 14.8 12.3 2.7</td> <td>586 22.9 19.2 3.4</td> <td>712 27.5 21.9 4.4</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	395 14.8 12.3 2.7	586 22.9 19.2 3.4	712 27.5 21.9 4.4
幼稚園	小学校	中学校																																	
409 17.3 10.6 2.1	563 23.7 15.4 2.6	731 28.8 17.9 3.1																																	
幼稚園	小学校	中学校																																	
456 13.2 11.5 2.2	637 19.4 17.4 2.8	793 22.8 19.2 3.2																																	
幼稚園	小学校	中学校																																	
503 22.4 14.0 2.8	638 31.3 20.6 4.0	674 33.0 22.6 4.5																																	
幼稚園	小学校	中学校																																	
414 20.3 11.8 2.3	572 26.2 16.8 2.8	723 31.3 19.0 3.3																																	
幼稚園	小学校	中学校																																	
395 14.8 12.3 2.7	586 22.9 19.2 3.4	712 27.5 21.9 4.4																																	
赤	牛乳シューマイ鶏肉木綿豆腐みそ	牛乳鶏肉	なると油揚げ豚肉みそ牛乳ちくわあおき粉	牛乳アジの照焼ひじき大豆油揚げ鶏肉木綿豆腐わかめみそ	牛乳ウインナー鶏肉ベーコン																														
緑	もやしにんじんまのり草だいこんキムチねぎにんにくしょうが	夢オレンジブロッコリーキャベツコーンたまねぎにんじんしょうがにんにく	にんじんとたまねぎねぎにんにくキャベツきゅうりにんじんしょうがにんにく	にんじん、インゲンねぎ	たまねぎパプリカコーンパセリキャベツにんじん、はくさいマッシュルーム																														
黄	米ごま油上白糖ねぎごま	米麦青じそトレンジンじゃがいも米油	ソフトめん米油かたくり粉春雨ごま油上白糖	米糸こん米油上白糖じゃがいも	パンスハゲケンオリーブ油塩モトレンジンじゃがいも																														
欠食校	海根幼、常葉幼																																		
	11	12[Ca&かむ献立]	13	14[田村市献立]	15																														
	<p>りっちゃんサラダ ツナごはんの具</p> <p>ごはん      鶏ごぼう汁</p>	<p>バックス 切干大根マヨサラダ イカげそカツ(幼1/2)</p> <p>ごはん      かぼちゃのみそ汁</p>	<p>もやしの中華和え 味噌煮たまご</p> <p>中華めん      塩たんめん汁</p>	<p>じゅうねん和え ハンバーグおろしソース</p> <p>ごはん      田村市のみそ汁</p>	<p>手作りプリン コーンマヨサンドの具</p> <p>食パン      ポトフ</p>																														
エネルギたんばく質脂質食塩	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>430 17.9 14.8 2.2</td> <td>612 25.6 21.7 2.8</td> <td>763 30.0 24.6 3.3</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	430 17.9 14.8 2.2	612 25.6 21.7 2.8	763 30.0 24.6 3.3	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>468 17.6 16.1 2.5</td> <td>706 29.7 24.1 3.6</td> <td>852 32.8 26.9 3.9</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	468 17.6 16.1 2.5	706 29.7 24.1 3.6	852 32.8 26.9 3.9	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>456 23.9 14.3 2.2</td> <td>602 31.0 19.7 2.8</td> <td>682 34.6 21.1 3.1</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	456 23.9 14.3 2.2	602 31.0 19.7 2.8	682 34.6 21.1 3.1	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>426 17.2 11.3 2.4</td> <td>602 24.4 16.6 3.0</td> <td>771 29.7 19.6 3.8</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	426 17.2 11.3 2.4	602 24.4 16.6 3.0	771 29.7 19.6 3.8	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>495 18.1 23.3 1.9</td> <td>693 25.7 31.4 2.9</td> <td>820 29.5 35.8 2.6</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	495 18.1 23.3 1.9	693 25.7 31.4 2.9	820 29.5 35.8 2.6
幼稚園	小学校	中学校																																	
430 17.9 14.8 2.2	612 25.6 21.7 2.8	763 30.0 24.6 3.3																																	
幼稚園	小学校	中学校																																	
468 17.6 16.1 2.5	706 29.7 24.1 3.6	852 32.8 26.9 3.9																																	
幼稚園	小学校	中学校																																	
456 23.9 14.3 2.2	602 31.0 19.7 2.8	682 34.6 21.1 3.1																																	
幼稚園	小学校	中学校																																	
426 17.2 11.3 2.4	602 24.4 16.6 3.0	771 29.7 19.6 3.8																																	
幼稚園	小学校	中学校																																	
495 18.1 23.3 1.9	693 25.7 31.4 2.9	820 29.5 35.8 2.6																																	
赤	牛乳まぐろ油漬ハム昆布かつお節とり肉	牛乳イカげそメンチかまぼこ木綿豆腐油揚げみそ	豚肉牛乳味噌煮卵	牛乳ハンバーグ木綿豆腐みそ	牛乳鶏肉ハムチーズウインナー																														
緑	たまねぎにんじんしょうがグリーンピースきゅうりキャベツコーンごぼうこまつなはくさい椎茸	切干しだいこんにんじんきゅうりキャベツかぼちゃたまねぎ	キャベツにんじんもやしにんにく味噌汁たまごからげコーンチンゲンサイ	大根たまねぎレモンにんにくネギ草もやしにんじん、だいこん、はくさいねぎ	キャベツきゅうりたまねぎコーンにんじん、だいこん、ぶなしめじ、パセリ																														
黄	米上白糖米油さいとも	米米油卵なしマヨネーズごま	ソフトめん米油香味中華トレンジン	米三温糖えごまねぎごま油上白糖じゃがいも	パンカラメル卵なしマヨネーズじゃがいも																														
欠食校	船引南中				海根幼																														
	18	19[食育の献立]	20[クリスマス献立]	21	22[冬至献立]																														
	<p>キムチ和え 肉団子(幼1、小中2)</p> <p>ごはん      もやしスープ</p>	<p>ゆかり漬け いわしのみそ煮</p> <p>ごはん      凍り豆腐のみそ汁</p>	<p>クリスマスケーキ(セレクト)</p> <p>クリスマスサラダ マレードチキン</p> <p>スパゲティめん      トマトスープ</p>	<p>りんご 焼きビーフン</p> <p>麦ごはん      マーボー豆腐</p>	<p>バックス かぼちゃサラダ メンチカツ</p> <p>ドッグパン      アルファベットスープ</p>																														
エネルギたんばく質脂質食塩	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>355 12.3 10.3 1.8</td> <td>558 20.5 17.3 2.7</td> <td>681 22.8 18.5 3.1</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	355 12.3 10.3 1.8	558 20.5 17.3 2.7	681 22.8 18.5 3.1	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>408 16.7 9.6 1.9</td> <td>562 22.7 14.5 2.5</td> <td>714 27.5 16.3 2.9</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	408 16.7 9.6 1.9	562 22.7 14.5 2.5	714 27.5 16.3 2.9	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>663 23.8 16.6 1.6</td> <td>825 31.6 35.1 2.5</td> <td>1031 39.0 39.9 2.8</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	663 23.8 16.6 1.6	825 31.6 35.1 2.5	1031 39.0 39.9 2.8	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>470 19.9 14.1 1.5</td> <td>657 28.2 20.3 2.4</td> <td>814 33.3 23.0 2.4</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	470 19.9 14.1 1.5	657 28.2 20.3 2.4	814 33.3 23.0 2.4	<table border="1"> <tr> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>584 19.3 21.3 2.1</td> <td>686 23.8 27.6 2.9</td> <td>814 27.3 31.3 3.6</td> </tr> </table>	幼稚園	小学校	中学校	584 19.3 21.3 2.1	686 23.8 27.6 2.9	814 27.3 31.3 3.6
幼稚園	小学校	中学校																																	
355 12.3 10.3 1.8	558 20.5 17.3 2.7	681 22.8 18.5 3.1																																	
幼稚園	小学校	中学校																																	
408 16.7 9.6 1.9	562 22.7 14.5 2.5	714 27.5 16.3 2.9																																	
幼稚園	小学校	中学校																																	
663 23.8 16.6 1.6	825 31.6 35.1 2.5	1031 39.0 39.9 2.8																																	
幼稚園	小学校	中学校																																	
470 19.9 14.1 1.5	657 28.2 20.3 2.4	814 33.3 23.0 2.4																																	
幼稚園	小学校	中学校																																	
584 19.3 21.3 2.1	686 23.8 27.6 2.9	814 27.3 31.3 3.6																																	
赤	牛乳肉団子刻み昆布豆腐	牛乳いわし味噌煮凍り豆腐みそ油揚げ	ベーコン牛乳鶏肉	牛乳豚肉木綿豆腐豚ひき肉大豆ミートみそ、テンメンジャン	牛乳メチカ鶏肉																														
緑	だいこん、はくさい、白菜キムチ、もやし、椎茸にんじん	だいこん、きゅうり、キャベツこまつな	にんにくたまねぎにんじん、ぶなしめじ、トマト、パセリ、マレード、しょうが、レモン、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、カブ、ピーマン、えだまめ	りんごにんじん、キャベツ、パプリカにんにく、ねぎ、干し椎茸、しょうが	かぼちゃにんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、キャベツにんにくにんじん、パセリ																														
黄	米ごま油	米じゃがいも	ソフトめん、オリーブ油、上白糖、鹽トレンジン	米、麦、ビーフン、米油、上白糖、ごま油、かたくり粉	パン、米油、卵なしマヨネーズ、上白糖、じゃがいも、オリーブ油、英字マカロニ																														
欠食校																																			

## 《今月の食育目標》 寒さに負けない！ 食事をしよう

**①目やのどが乾燥しないようにしましょう**

**野菜や果物を食べる**  
冬野菜や果物のビタミンで粘膜を強化しよう。1日に両手1杯分は食べましょう。

**温かい飲み物や汁物で水分を補給する**  
水分を適度にとって、体が乾燥しないようにしましょう。

**②病気に負けない力を強くしよう**

**朝ごはんを食べる**  
朝ごはんをしっかりと食べると、体温が上昇します。

**バランスよく食べる**  
すききらいをしない。ごはんだけ、おかずだけの食事をしない。小魚や海藻、豆なども食べる。

※感染症の病原体は、目やのどから体に入ります。粘膜が乾燥すると、感染症にかかりやすくなります。

【栄養価基準値】

基準値	幼稚園	小学校	中学校
エネルギたんばく質脂質食塩	480 20.2 13.6 1.5	650 26.8 18.1 2.0	830 34.2 23.1 2.5